الكــرة الطــائــرة

الجوانب المهارية والخططية

الأستاذ الدكتور
زكي محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٧

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَلا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُم بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلِلَّهِ مِيرَاثُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾.

صدق الله العظيم

سورة آل عمران (١٨٠)

الإهداء

إلى حفيدي... أحمد

إلى عشاق الكرة الطائرة ومحبينها في مجال التدريس

والتدريب والتحكيم في ج. م. ع والعالم العربي

إلى أبنائي طلاب وطالبات كليات التربية الرياضية في ج. م. ع

والوطن العربي

أهدي كتابي

المؤلف

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

مقدمة

الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية المحببة أصبحت تحتل مكاناً بارزاً فى الدورات العالمية والأولمبية باعتبارها شكل من أشكال الأنشطة الرياضية المتميزة، ولذلك فقد أصبح من المألوف الآن أن نجد هناك نشاطات واسعة من الإتحاد الدولى وكذا الإتحادات القارية والإقليمية للعمل على إنتشار اللعبة وتنميتها بصورة أوسع وأكثر شمولاً، وكذلك الحرص خاصة لدى بعض الدول المتقدمة على تطويرها وتنميتها ليكون لها السبق فى أن تصبح اللعبة الشعبية الأولى فى العالم، وبالرغم من تلك الجهود القيمة التى تحظى بها الكرة الطائرة إلا أنها مازالت فى بعض المجتمعات تعانى قصوراً واضحاً سواء من حيث زيادة الإنتشار أو ضعف المستوى.

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التى ينتج عنها إرتفاع مستوى الإثارة خاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ أن هناك تباين فى الإيقاع الحركى لها ويتجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع الفدائى. فلقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خاصة فى الحقبة الأخيرة من هذا القرن حيث اتسع نطاق إنتشار اللعبة ليشمل بلاداً عديدة فى جميع أنحاء العالم، الأمر الذى دعى إلى تطور شكل الأداء المهارى والخططى وكذا طرق اللعب والتى لازالت تخضع إى المزيد من التطور، وبات النشاط الحركى أكثر تعقيداً، ولكى تحافظ الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية ذات الطبيعة الخاصة على المكانة التى تبؤتها كان لازماً على لاعبها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية والمتطلب الخططى فى اللعبة كلها بمستوى كافى من المقدرة حتى يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه فى اللعب، حيث كما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالى قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخططى سواء الدفاعى أو الهجومى وبالتالى تزيد فرص الفريق فى إحراز البطولات.

وبالقاء الضوء على التطور الأخير فى الآونة الأخيرة على لعبة الكرة الطائرة نجد أن طرق اللعب قد صاحبها ولازالت تخضع إلى المزيد من التطور والنشاط الحركى للاعب إزداد تعقيداً، ولم يقصد الأمر عند هذا الحد بل تناول محاولات جادة من جانب بعض المدربين لإيجاد طرق وأساليب فعالة سعياً إلى تحقيق أعلى شكل من أشكال النشاط الحركى للاعب يمكن أن تسهم فى تقدم مستوى الأداء للاعبى الكرة الطائرة ووصولهم إلى درجة عالية من الإنجاز المهارى الأمثل والخدمة المهارية.

فالموقف أثناء المباراة لا يتحدد فقط باختيار أنسب الحلول التى اكتسبها اللاعب من خلال عملية الاستيعاب أو الحفظ ولكن عليه أيضاً تنفيذ الحلول المقترحة من جانب مدرب فى وقت من الأوقات ولقد تطلب هذا إيجاد الشخصية الرياضية المؤثرة والتى عليها إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى إنجاز مستقلاً فى ذلك ما يتمتع به خبرات ناجحة لإثراء ذلك ألا وهو المدرب.

ولقد شهدت السنوات الأخيرة جهداً ملحوظاً ويقظة علمية فى مجالات النشر العلمى للكتب الرياضية الأمر الذى أثرى المكتبة الرياضية عامة والمصرية خاصة، نأمل لها مزيد من التقدم والإزدهار، إلا أن مكتبة الكرة الطائرة مازالت تعانى قصوراً فى بعض الموضوعات التى لم يتطرق إليها العديد من الكتاب والمؤلفين بشىء من التفصيل خاصة فيما يتعلق بموضوع التعليم والتدريس والتدريب باعتبارهم أساس لا غنى عنه لزيادة قاعدة الممارسة فى هذه اللعبة، وإن كانت هناك بعض المجهودات الجديرة بالإحترام فى هذا الشأن.

والمرجع الذى نحن بصدده محاولة علمية جادة تجمع بين التدريس والتدريب وذلك فى منهجية شاملة منفردة ومختلفة عما تناولناه من قبل فى العديد من المراجع الخاصة بالتدريس وتدريب الكرة الطائرة، وذلك من حيث إضافة مهارات جديدة مسبوقة بإطار نظرى جيد ومنتهية ببعض التدريبات

الحديثة جداً والمستوحاة من الموقف الخططى واللعبى وإخراج مختلف عما سبق أن تناولناه، حيث سعيت إلى التحليل والإستنباط لبعض التصميمات من آراء العلماء البارزين، فقد تضمن هذا الكتاب الجوانب المهارية والخططية الخاصة بالكرة الطائرة إضافة إلى بعض المعلومات الأخرى التى تفيد العاملين فى مجال الكرة الطائرة من حيث التطبيق الخططى الدفاعى والهجومى.

ولكى تجمع هذه المادة فى مرجع أخذنا فى الإعتبار أن تكون سهلة الفهم، الأمر الذى تتطلب ضرورة التعضيد بالصورة والأشكال التوضيحية خاصة فى المواضيع التى تتطلب إرشادات صريحة، وربما نكون قد بالغنا فى تبسيط بعض الأمور والمواضيع، وحاولنا أيضاً إستنتاج أكبر قدر من الأمور الغامضة فى هذا المجال، إلا أننى وضعت فى الإعتبار ضرورة وأهمية عدم الإخلال بالمعنى أو المضمون.

والكتاب الذى نحن بصدده تناول عرض علمى تطبيقى لمنهجية الجوانب الخططية الدفاعية الهجومية فى الكرة الطائرة إضافة إلى بعض المهارات الدفاعية الفردية، وذلك فى (١٤) فصلاً، حيث بدأنا ذلك فى خطوات متدرجة من السهل إلى الصعب للأسس النظرية والتطبيقية لتدريس المهارات الدفاعية وتدريباتها فى الكرة الطائرة، بداية من تدريبات الإحماء الخاص التى تهدف إلى إعداد اللاعب قبل الخوض فى الممارسة ثم التعرف على ماهية وأهمية التدريبات البسيطة والمركبة، مروراً على المهارات الأساسية ومراحلها الفنية بداية بالإرسال ووصولاً بالمهارات الدفاعية الفردية ووفقاً لخطوات مرحلية متدرجة ومتقدمة وإرشادات تعليمية خاصة بالتعرف على كيفية استكشاف الأخطار التى تتم أو المتوقع حدوثها، وتأثير هذه الأخطاء وكيفية تصحيحها، كما تناول الكتاب إستراتيجية الطرق والخطط سواء الدفاعية أو الهجومية المستخدمة إضافة إلى تلك الطرق المتقدمة.

وفى نهاية تقديمى هذا أتوجه إلى العلى القدير سبحانه وتعالى أن يكون كتابى هذا قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى دار الشنبهابى للطباعة والنشر أحد دور النشر المتميزة بمحافظة الإسكندرية التى شرفت بنشر مؤلفاتى من خلالها وأشيد بكل ما بذل من الجهد والعرق فى اطراح هذا الكتاب فى صورته النهائية المتميزة وأخص بالذكر مهندس/ مصطفى الشنبهابى – ولئن كنا عاجزين عن شكر الجميع... الله خير الجزاء.

الأستاذ الدكتور

زكي محمد محمد حسن

The Key المفتـــاح

RB = right back	لاعب خلفي أيمن
CB = center back	لاعب منتصف خلفي
LB = left back	لاعب أيسر خلفي
RF = right forward	لاعب أيمن أمامي
CF = ceter forward	لاعب منتصف أمامي
LF = left forward	لاعب أيسر أمامي
R = receiver or retriever	مسترجع أو مستقبل
B = blocker	لاعب حائط صد
D = digger	لاعب دفاع عميق
F = feeder	لاعب مغذى للكرات
S o = setter with the ball	لاعب معد بكرة
C = coach	مدرب
$\overset{o}{x}$ *= player with ball*	لاعب معد كرة
x = player	لاعب
— ► *= path of ball*	خط سير الكرة
—► *= path of player*	خط سير اللاعب
Δ *= target player*	لاعب كهدف
∽ *= rolled ball*	كرة متدحرجة
S = setter	لاعب معد
T = tosser	قاذف للكرات
⊓ *= box, chair, or official's stand*	مقعد
⊡ *= feeder and ball supply*	مغذى للكرات

الفهرس

الفصل الثاني

أهميـــة تحـركـات الملعـــب

الفصل الثالث

الإرســـالات المتقدمـــة
Advanced serves

الفصل الرابع

التـمـريـر

الفصل الخامس

التمرير من أسفل باليدين معاً
Forearm pass

الفصل السادس

مهارات إضافية فردية دفاعية
Additional individual defense skills

الفصل السابع

الضرب الهجومي
Spike

الفصل الثامن

حائط الصد
The Block

الفصل التاسع

الجوانب الخططية الدفاعية والهجومية

الفصل العاشر

إســـتقبال الإرســـال

Serve reception

الفصل الحادي عشر

نسق (أساليب) طرق الهجوم في الكرة الطائرة

الفصل الثاني عشر

تغطيـــة الهجـــوم

الفصل الثالث عشر

التشكيـــلات الدفـاعـيـــة في الـكـــرة الطـــائـــرة

الفصل الرابع عشر

الكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية
وإشباع الحاجات النفسية
Volleyball and Beach volleyball and psychologicals needs

الفصل الأول

الإحمـــــاء

نمـــاذج تدريبات الإحمـــاء

إدارة الفريق أو الفصل أو المجموعة

- الإحماء.
- أهمية الإحماء.
- مفهوم الإحماء.
- تقسيم الإحماء.
- تأثير الإحماء على الجوانب الفسيولوجية.
- تأثير الإحماء على الجهاز العضلى.
- تأثير الإحماء على الجهاز الدورى التنفسى.
- تأثير الإحماء على الجهاز التنفسى
- أهمية الإحماء من الناحية السيكولوجية.
- نماذج من الإحماءات المختلفة فى الكرة الطائرة.
- إدارة الفريق أو الفصل أو المجموعة عامة.
- المهارات الحركية الأساسية فى الكرة الطائرة
- التعلم الحركى والتدريبات البسيطة المركبة.
- التدريبات البسيطة والمركبة فى الكرة الطائرة.

الفصل الأول

الإحـــمـــــاء
نمـــاذج تدريبـــات الإحـــمـــاء
إدارة الفريق أو الفصل أو المجموعة

الإحماء Warm up

أوضح المتخصصون فى المجال الرياضى على أن الجسم لا يستطيع أن يقوم بأى عمل كبر أو صغر ما لم يهيأ لذلك عن طريقنوع ما من التمرينات يطلق عليه التمرينات التمهيدية التى تسبق مباشرة الإشرتراك فى أى منافسة من المنافسات الرياضية والمقصود بها الإحماء والتهيئة للعمل الأكبر.

ولقد حظى الإحماء الآن إهتمام العلماء والباحثين فى كثير من مجالات الأنشطة الرياضية كلّ فى مجال تخصصه بهدف التوصل إلى رفع مستوى كل من القدرات البدنية والوظيفية باعتبارهما عاملاً أساسياً لرفع مستوى الأداء فى المهارات الحركية المتعددة.

ولقد أتفق معظم المخصصون فى المجال الرياضى أنه بدون الإحماء الكافى يختل الأداء الأمثل ويفقد الجسم القدرة على التحكم ولا يستطيع التحكم فى المسارات الحركية الجيدة بشكل طبيعى، هذا بالإضافة أيضاً أنه بدون الإحماء تفقد العضلات قدرتها على الإمتداد بالتالى تزيد فرصة حدوث الإصابات بها هذا من منطلق أن الإحماء يؤدى إلى إتاحة الفرصة لضبط النغمة العضلية العصبية والأنظمة المتصلة بها من أجل تطور العمليات التوافقية المطلوبة.

فالإحماء عامل أساسى فعال فى ممارسة أية منافسة رياضية حيث من

المعروف علمياً أنه بدون إجراء عملية إحماء مناسبة لا يستطيع الأبطال ذوى المستويات الرياضية العالية الوصول إلى أعلى مستوى من النتائج فى المسابقات.

وهذا الصدد يجدر بنا الإشارة إلى فوائد الإحماء وأغراضه التى من الممكن أن تتلخص فى المساعدة على رفع قدرة العضلات على الإمتداد هذا بالإضافة إلى ضبط الجسم فسيولوجياً بما يتلائم وطبيعة المنافسة. وأيضاً العمل على رفع النغمة العضلية للجهاز العضلى العصبى وأنظمته لدرجة عمل الضبط النهائى لخوض المنافسة أو المسابقة قبل الإشتراك.

لذا يعتبر عملية الإحماء فى حد ذاتها عملاً مفيداً لا جدال فيه ولا غنى عنه ولكن الخلاف هنا يتوقف على كيفية اختيار طريقة الإحماء المناسبة للرياضة المناسبة.

مفهوم الإحماء:

تعتبر مداخل مفهوم الإحماء مداخل متعددة كما هو الحال فى الإتجاهات المختلفة بأساليب الإحماء.. فبعض المتخصصين فى المجال الرياضى يراه أن له إتجاه نفسى – والآخر له إتجاه فسيولوجى وأخيراً هناك الإتجاه حركى.

فالإتجاه النفسى فى مفهوم الإحماء يعنى أن هناك بعض العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى يرون الإحماء من منطلق إتجاههم العلمى المرتبط بالمجال النفسى والدراسات النفسية أو بصفة عامة من خلال تأثرهم بمجال تخصصهم النفسى وعليه يكاد يتفق معظمهم على أن الناحية النفسية للإحماء لا تقل أهمية عن الناحية الفسيولوجية، فالاستعداد النفسى من وجهة نظرهم يجعل اللاعب فى حالة تأهب قصوى متخيلاً المنافسة القادمة حتى إذا بدأت، لا يتأثر وبالتالى يكون أكثر إستعداداً للأداء مما يتأسس عليه تحقيق أعلى مستوى من النتائج.

أمـا عن مـفـهـوم الإحـمـاء فى الإتجـاه الفـسـيـولوچى من وجـهـة نظر المتخـصـصين فى هذا المجال فيزون بأنه «الطريقة التي تظهر أو تبين التغيرات الفسيولوجية للنشاط الرياضي» .

فى حين يرى بعض العلماء المهتمين بالإتجاه الحركى أن الإحماء هو تلك المجموعة المنتقاة من التمرينات البدنية الخاصة والتى يؤديها اللاعبون بمعرفة تامة للهدف المراد تحقيقه، والتى تعد الجسم للعمل المقبل سواء فى التدريب أو المباراة أو المسابقة فهو سلسلة من التمرينات الإعدادية قبل حلقات التدريب أو المسابقة .

الإحماء هو «كلمة تعني العضلات إذا سخنت بواسطة التمرينات تتمكن من القيام بإنجاز أكبر» .

ويجب أيضاً أن نذكر أن هناك بعض العلماء المهتمين بالإتجاه الشامل للإحماء حيث أوضحوا أن الإحماء عملية تحضيرية تنفذ قبل العمل البدنى، أى كان نوعه شاق – بسيط مباشرة بغرض تقديم درجة أداء مثالية، وذلك عن طريق خلق حالة من الإستعداد عند المشاركة فى العمل الرياضى.

كما كان للبعض الآخر رأى فى الإحماء بأنه «تلك العملية التي يقوم بها اللاعب الرياضي قبل إشتراكه في المنافسة مباشرة لإعداده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية والفنية لضمان إشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة» .

فى حين يوجز آخرون فى مجال الصحة الإحماء بأنه «إعداد الجسم فسيولوچياً ونفسياً ورياضياً لدخول المنافسة» .

وبصفة عامة يمكن القول بأن الإحماء «عملية تهيئة قبل أداء المجهود العضلي من أجل إيجاد أقصى فائدة عضلية» .

هذا بالإضافة إلى أن الإحماء «عبارة عن نشاط سريع شامل لجميع أجزاء الجسم يعطى بهدف التدفئة وتهيئة للمفاصل والعضلات وتنشيط الجهازين الدوري والتنفسي للقيام بالتمرينات التالية».

وفى ضوء ما سبق من آراء وتعاريف ومفاهيم يمكن القول بأن الإحماء هو «إجراء يعمل على رفع مستوى عمل وتهيئة الأجهزة الحيوية مع الإتزان النفسى والعضلى العصبى لدى الفرد لخلق حالة إستعداد لأفضل أداء فنى ممكن سواء فى التدريب أو المنافسة».

أهمية الإحماء:

أهتم العديد من علماء الفسيولوچيا وعلم النفس وكذا والمدربون فى مختلف تخصصاتهم بضرورة الإحماء قبل المنافسات والتدريب مما له من أهمية كبيرة، حيث أثبتت الأبحاث والتجارب للإحماء عن أهمية كبيرة لضمان فاعلية الأداء الأمثل وإحراز أفضل النتائج. فالإحماء شىء أساسى لا غنى عنه من أجل الإستعداد الجيد، ويوضح العديد من العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى حقيقة هامة ألا وهى أن عدم الإهتمام بالإحماء يؤدى إلى إصابة اللاعبين فى مختلف الأنشطة، فى حين أن الإهتمام به يؤدى إلى إعداد وتنشيط الجهاز العصبى والذى يعتبر من أهم العوامل التى تساعد على القيام بعمل أكبر عن طريق تنظيم الأجهزة الداخلية بالجسم.

هذا بالإضافة إلى أن الإحماء يؤدى إلى زيادة إتقان الأداء المهارى من الوجهة الميكانيكية، كما أنه يرفع من القدرة على الإنجاز.

ويتطرق آخر إلى الذهن والإنتاج فيقول أن الإحماء يساعد على إعداد اللاعب ذهنياً وذلك عن طريق ممارسة صور النشاط المستخدم فى المسابقة بغرض تهيئة الذهن أو العقل للإندماج فى النشاط بكافة صوره البدنية والعقلية، كما أنه لازم وضرورى لرفع مستوى القدرة على الإنتاج.

هذا وقد لاحظ البعض الآخر أن تأثيرات الإحماء المختلفة تعمل على إعطاء أداء أفضل، حيث من خلاله ترفع درجة حرارة الجسم، والعضلات وتقوى الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر. كما أنه يعمل على سرعة إنتقال التأثيرات العصبية وتكون النتيجة بالتالى زيادة السعة الطبيعية للعمل.

فالأهمية الخاصة بالإحماء عادة ما تبدو من خلال رفع درجة حرارة العضلات الداخلية التى تقوم بالإحماء وزيادة مطاطيتها.

كما ينفرد الآخرون بأهمية أساسية للإحماء تتمثل فى تحريك وتنشيط الدورة الدموية لأجزاء الجسم المختلفة حتى إذا أخذ الفرد الوقت المناسب للإحماء فإن فترة الهواء الثانى *"Secand wind"* تمر بدون إجهاد أو مضايقة.

تقسيم الإحماء (أنواع الإحماء) *The Kinds of Warm - up* :

إستعراضنا للآراء المختلفة والخاصة تنقسم الإحماء أتفق العديد من العلماء والمتخصصين على تقسيم الإحماء إلى نوعين، عام وخاص، إلا أن كل منهم وضع لكل نوع محتوى خاص، يتفق مع الدراسة التى قام بها.

كما يرى رأى آخر أن هناك نوعاً غير فعال وهو الإحماء السليم *Passive Warm - up* بينما قسم آخرون الإحماء من حيث درجة الكثافة إلى إحماء ذو درجة كثافة عالية، وإحماء ذو درجة كثافة منخفضة كذلك هناك نوعين للإحماء هما إحماء إيجابى والآخر سلبى.

ومن العرض السابق للأنواع والأشكال المختلفة للإحماء والتى أوضحتها الآراء والإتجاهات المختلفة والمتباينة للعلماء فقد أجمعت الآراء على أن الشكلين الأساسيين لأنواع الإحماء هما الإحماء العام والخاص والسلبى.

الإحماء العام *General warmp up* :

يتميز الإحماء العام بأنه يشمل بأنحاء عمل الجسم بصورة عامة، بمعنى آخر نجد أن الإحماء العام يشمل المجموعات العضلية لجسم الفرد وعادة ما يحتوى على تمرينات الجرى والوثب والمشى مع مراعاة الإعتدال فى إستخدام الطاقة مع الأداء الفردى الذى يتميز بالأداء المتوسط، وذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجياً على متطلبات العمل فى العناية بضرورة الإقتصاد فى

بذل الطاقة، مع ملاحظة أن هذه التعريفات يجب أن يجب أن تناسب الجسم بصفة عامة والتى لابد وأن يتحرك الجسم من خلالها للعمل وتجعله مرناً وحراً. ويجب أن تكون ذات فترة وشدة كافيين لترفع حرارة الأنسجة العميقة بدون إظهار تعب واضح وهذه التمرينات تشمل المشى الهادئ أو الجرى بأنواعه المختلفة مع إرتباطها بالتمرينات البنائية العامة والتى تعمل على إكتساب العضلات الإتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة وأيضاً تمرينات للمجموعات العضلية الكبيرة فى الجسم على أن تأخذ طابع السرعة والمدى الطويل فى التوقيت.

الإحماء الخاص *Special warm up* :

وعند تطرقنا للنوع الآخر من الإحماء ألا وهو الإحماء الخاص *Special warm up* نجد أن هذا النوع هو المتناسب مع المهارة المطلوبة وظروف اللعب للحصول على أفضل النتائج، فهذا النوع يهدف مباشرة إلى تهيئة الفرد للواجب الذى سوف يقوم بممارسته. بالإضافة إلى أن هذه التهيئة الخاصة للجسم تعمل على زيادة الطاقة فى الجسم حتى يمكن القيام بأكبر حركة وتستخدم التمرينات الخاصة.

ويؤكد آخرون على أهمية الإحماء الخاص بأنه إذا أمكن من خلاله تحقيق التغيرات الفسيولوجية المرغوب فيها باستخدام إجراءات الإحماء المتعلق بالنشاط فبذلك يكون أفضل وبالتالى يؤدى أيضاً إلى اكتساب التأثيرات بالممارسة.

وقد عرف البعض منذ أمد بعيد «الإحماء الخاص بأنه إجراءات تحضيرية يتم فيها تقليد الحركات التي ستنفذ في النشاط المقبل».

بينما يوضحه البعض على أنه «ذلك الجزء الذي يهدف إلى إعداد اللاعب للجزء الأساسي».

ومن العرض السابق لما ورد عن بعض العلماء والمتخصصين يتضح أن

«الإحماء الخاص يشمل ممارسة الحركات والمهارات التي سوف تستخدم فيما بعد في المنافسة، ويهدف إلى خلق إثارة مثالثة في الجزء من الجهاز الحركي الذي سيشترك في النشاط الوشيك الحدوث» .

الإحماء السلبي *Negtive warm up* :

نوع آخر من الإحماء سوف نتطرق إليه هنا ألا وهو الإحماء السلبى فهو عبارة عن إجراء مصمم لاحداث التغيرات الفسيولوجية المرغوب فيها بدون أن يتضمن الحركة للعضلة نفسها، بمعنى آخر هو الذى لا يقوم فيه الفرد ببذل أدنى مجهود بدنى أثناء القيام به.

هذا بالإضافة أنه عادة ما تستخدم فيه الوسائل الصناعية التى ترفع من درجة حرارة الجسم مثل الدش الساخن – حمامات البخار والتدليك والبطاطين الكهربائية.

وتجيء وجهة نظر هذه مع وجهة النظر التى توضح الإحماء السلبى على أنه لا توجد نماذج ثابتة لعملية الإحماء تصلح لكل أنواع النشاط الرياضى، إذ يرتبط الهيكل العام للإحماء والفترة الزمنية لعملية الإحماء قبل المنافسة بالنسبة للطابع المميز لنوع النشاط الرياضى وكذلك بالنسبة للخصائص والسمات المميزة للفرد الرياضى وحالة تدريبه وتبعاً للحالة المناخية ووقت المنافسة.

تأثير الإحماء على الجوانب الفسيولوجية

تأثير الإحماء على الجهاز العضلي :

كما هو معروف عن العديد من العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى أن العضلات المجهزة بالتسخين تكون درجة لزوجتها منخفضة مما يؤدى إلى

مرونتها وعدم تصلبها وبالتالى يقل معدل حدوث الإصابات بها. كما أن للإحماء أهمية كبرى فى تأخير ظهور الإجهاد والتعب حيث يعمل على زيادة نشاط الدورية الدموية فى العضلات مما يؤدى إلى إزالة منتجات التأكسد الناتجة من نشاط العضلة ويساعد ذلك على عدم تجمع حامض اللاكتيك الذى يسبب تعب العضلة وتصلبها.

فطريقة الإحماء المناسب سوف تمنع أو تقلل الشد وتمزق نسيج العضلات عند الوصلات الوترية وفى معظم الأحوال تتمزق العضلة المقاومة مما يؤدى إلى عدم قدرتها على الإسترخاء السريع، حيث بين أن الإحماء يعمل على تقليل نسب الإصابة التى قد تحدث نتيجة للعمل العنيف المفاجىء.

أوضح معظم الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى كل فى مجال تخصصه على أن أنشطة الإحماء تولد الحرارة فى العضلات مما يؤدى إلى الزيادة فى المرونة وبالتالى يؤدى إلى منع الإصابة فى أى عمل حركى تنافس وهذا يؤدى إلى تسهيل العمل القوى والمتوافق هذا من منطلق أن تأثير إنقباض العضلة يتوقف على الحرارة وأن خفض حرارة العضلة تحت المستوى العادى يقلل من إنقباضها وتقليل طاقتها على العمل.

وكنتيجة لملاحظة هؤلاء العلماء والمخصصين لعمل العضلات أوضحوا على أن إنقباض العضلات بعد عزلها أرشدهم إلى معرفة طبيعة عملية الإحماء، فلقد بينت التدريبات والتجارب على أنه عندما تسخن العضلة فإن القوة المسببة لإنقباضها وإنبساطها تزداد لذا فإنه من الممكن أن تعزى هذه التغيرات التى تحدث فى العضلة نفسها بصفة جزئية إلى عملية الإحماء، والتى تتضمن إرتفاعها مؤقتاً فى درجة الحرارة وتراكم منتجات التمثيل الغذائى، ومن المحتمل أن يكون هذا سبب إنخفاض اللزوجة التى يتبعها حدوث الإنقباض والإنبساط بصورة أكبر.

وعموماً فإننا نجد أن الغرض الأساسى من نشاط المقدمة هو التدفئة العامة والإحماء، وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم فى الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيداً للعمل الأصعب الذى سيقوم به الفرد فى الأجزاء التالية من الدرس، وعلى ذلك فإننا نجد أن الأداء يتحسن إذا دفئت العضلات قبل أداء النشاط ومعظم لاعبى البيسبول والضاربين فى الكرة الطائرة يلعبون جيداً عندما يقومون بالتسخين قبل الأداء وإن لم يتمكنوا من التسخين قبل النشاط العنيف ربما يؤدى إلى تمزق العضلات عند منطقة الرباط، وبملاحظة إنقباض العضلة المتحركة، نجد أنه إذا دفئت العضلة سيؤدى ذلك إلى زيادة سرعة إنقباضها وسرعة إرتخائها وتزداد قوة الإنقباض، وفى حالة عدم تدفئة العضلة وتكرار تنبيهها نجد أن الإنقباضات الأولى قليلة وغير منتظمة والإرتخاء غير كامل، وبعد ذلك سوف نجد أن الإنقباض يزداد قوة ويكتمل إرتخاء العضلة، ومن المحتمل أن يكون التسخين مؤدياً لبعض التغيرات فى العضلة مثل رفع درجة حرارة العضلة وتراكم مواد التمثيل الغذائى *P. T. P* ويمكن أن تقل لزوجة العضلة فيسمح أن يكون الإنقباض والإرتخاء أكثر سرعة، هذه العوامل فى الجسم تزيد من سريان الدم فى العضلة عن طريق توسيع الأوعية الدموية فتتحسن الحالة الوظيفية للعضلة عن طريق زيادة الإمداد بالأوكسجين.

وغالباً ما يحدث تمزق فى العضلة المقابلة للعضلة العاملة أثناء النشاط العنيف إذا لم نقم بتدفئتها قبل أداء هذا النشاط، ذلك لأن زيادة إنقباض العضلة المتحركة التى دفئت، وعدم تماثل قوة هذا الإنقباض مع قوة الإرتخاء للعضلة المقابلة والتى لم تدفأ، يؤدى إلى تمزقها.

ويضيف رأى آخر إلى الآراء السابقة قول «أن الإحماء بصفة عامة يؤدي إلي سرعة إنقباض العضلات الإرادية وإنبساطها وذلك بسبب تغير النشاط الكهربي للنغمة العضلية نتيجة تثبيتها عن طريق نهايات الأعصاب المحركة» .

بينما يشير آخرون فى مجال التدريب أن الإحماء يعمل على رفع درجة

حرارة الجسم ومن ثم درجة حرارة العضلات بما يسهل ذلك التفاعلات الكيميائية داخل العضلات ويرتفع نسبة تغير المواد فيها نتيجة لهذه الحرارة. كما تتسع الشعيرات الدموية فى العضلات فتزداد نسبة الدم الواردة إليها.

وينصح العديد من المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى اللاعب أو الرياضى بضرورة أداء بعض التمرينات حيث يوضحوا أنه من المفيد دائماً للرياضى أداء بعض التمارين الأولية السابقة للمنافسات وهذا ما يعرف بالإحماء لأنه يرفع درجات حرارة الجسم والعضلات ويسهل نشاط الإنزيم والذى بدوره يزيد من التفاعلات الكيميائية الضرورية لنشاط العضلة وزيادة حرارة الجسم والعضلة يؤدى إلى زيادة كمية الدم والأوكسچين الواصل إلى العضلات كما تؤثر الحرارة على تحسين الإنقباض وزمن الإنعكاس للعضلات ونتيجة لهذا يكون هناك تحسن فى الدقة والقوة والسرعة فى زيادة الحركة وزيادة فى مرونة الأنسجة التى تقلل من إمكانية حدوث الإصابة. وذلك ينطبق بصفة خاصة على الأنشطة التى تحتاج إلى قوة عالية مثل العدو والرمى.

ويلاحظ أنه كلما زادت درجة حرارة الخلايا يصحبها زيادة متطابقة فى سرعة عملية التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا حيث أن هذه العملية تعتمد أساساً على الحرارة ولكل درجة حرارة ترتفع فى الجسم يكون هناك إرتفاع متطابق فى معدل التفاعل الكيميائى يبلغ حوالى ١٣ ٪.

تأثير الإحماء على الجهاز الدوري والقلب :

وفيما يتعلق بتأثير الإحماء على القلب فقد ذكر أنه بالرغم من أن القلب لا يشترك بصورة مباشرة فى النشاط العقلى إلا أن تأثير النشاط الرياضى على هذه المضخة الدموية بدون تحضيرها مسبقاً له تأثير ضار لذلك يجب أن يحمى القلب حتى يتحمل عبء المجهود الرياضى المطلوب القيام به ومن هذا يتضح أهمية الإحماء بالنسبة للقلب وتهيئته للمجهود الذى يتعرض له.

إن إفراز هورمون الادرينالين من الغدة فوق الكلوية يزداد أثناء التمرينات الرياضية، ومن المعروف أن هذا الهورمون مباشر على عضلات القلب والشرايين المختلفة وكذلك يجعل عضلات القلب أكثر إستجابة لهورمون الغدة الدرقية الذى يؤثر أيضاً على نظم القلب، وكل هذا يجعل الادرينالين يساعد على زيادة ضربات القلب وكمية الدم المتدفقة فى الضربة الواحدة.

إن الإحماء عادة ما يؤدى إلى إرتفاع الحرارة فى العضلة مما يؤدى إلى زيادة تدفق الدم الموضعى داخل العضلة من خلال توسيع نويتها الدموية الصغيرة وذلك تتحسن الظروف الوظيفية للعضلة بزيادة توفير الأوكسچين لها، وبالتالى يساعد على إنجاز رياضى أكبر، هذا من منطلق أن الإحماء يعمل على تفكك كامل وسريع للأكسچين عن الهيموجلوبين والميوجلوبين والذى يحسن من توفير الأكسچين أثناء العمل، يؤكد ذلك الحقيقة التى توضح أن تمدد الأوعية الدموية المفتوحة تزداد من ٣٠ سم٣ أثناء الراحة إلى أكثر من ٢٠٠ سم٣ عند إنتهاء الإحماء.

كما أن تمرينات الإحماء تؤدى إلى زيادة الدورة الدموية وتهيئة اللاعب للقيام بالمجنود والتمرين المفاجئ والمجهود، هذا مع ملاحظة أن ذلك قد يرتبط بتدفق دم غير كاف للقلب وأن الإحماء قد يقلل ذلك الخطر.

يؤكد تلك الحقيقة التقرير الخاص برابطة معهد القلب الأمريكى أن النشاط العنيف المفاجئ بدون إحماء سابق قد يكون خطيراً على القلب مع ملاحظة أن زيادة الدورة القلبية خلال مجهود تدريجى يقلل من تلك الإحتمالات الخطرة ولذلك فإن قيمة الإحماء تتم لتجنب إصابة العضلة القلبية.

ومما سبق يتضح أن الإحماء الذى يؤدى إلى زيادة الدم مما يعمل على تحسين مستوى الأداء نتيجة للميكانيزمات التالية :

- الهيموجلوبين يعطى أوكسچين أكثر عند درجات حرارة أعلى وأيضاً العمليات الكيميائية تكون بصورة أسرع.
- أن تناقص مقاومة الأوعية الدموية يمكن أن يتم بزيادة الحرارة.

ومن العرض السابق لأهمية الإحماء التى تنحصر فى رفع درجة حرارة الجسم وبالتالى يعمل على إزدياد كمية الدم المدفوعة فى الشرايين نتيجة زيادة الدفع القلبى للدم. مما يعمل على إزدياد وصول المواد الغذائية للعضلات عن طريق الشعيرات الدموية ومن خلال ذلك تزداد كمية إندفاع الدم الشريانى إلى أعضاء الجسم ويتحسن عمل الدورة الدموية وتزداد سرعة التمثيل الغذائى نتيجة إرتفاع درجة الحرارة. وفى هذا الصدد نجد أن سرعة القلب تزيد عن المعدل الطبيعى العادى وهو ٧٠ نبضة/ دقيقة وفى حالة ٧٠سم إلى ٢٠٠ سم فى الضربة الواحدة وهذا يحدث نتيجة لزيادة العائد الوريدى من الدم الذى يسبب زيادة إمتلاءه بالدم مما ينتج عند زيادة قوة إنقباض القلب فيزيد فى دفع كمية أكبر من الدم ويكون الناتج القلبى فى هذه الحالة ٢٠٠ × ٢٠٠ سم = ٤٠ لتر دم/ دقيقة. وذلك بدلاً من الأحوال العادية ٧٠ × ٧٠ = ٥ لتر دم/ دقيقة تقريباً.

تأثير الإحماء على الجهاز التنفسي:

يمتد تأثير الإحماء ليشمل الجهاز التنفسى فمن المعروف علمياً أن الإحماء يعمل على تنظيم أجهزة الجسم والعمليات الحيوية مثل تنظيم التنفس ودورة القلب، حيث أن أعلى نسبة إستنشاق للأوكسچين تصل بعد برهة قصيرة من إبتداء العمل أو المجهود، ولذلك فإن الإحماء فى هذه الحالة يعتبر نافعاً لأنه يوفر الجهد ويكون أكثر إقتصاداً ولكنه فى بعض الحالات الاستثنائية كالنشاط المكثف فى الإحماء نجد أنه فى البداية يحدث ما يسمى بالدين الأوكسچين. ومن الملاحظ أنه عند القيام بمجهود رياضى عامة، فإن سرعة التنفس تزداد ولكن هذه الزيادة تختلف من فرد إلى آخر وهى تختلف فى الفرد الواحد حسب

المجهود ومدة أداء هذا المجهود. والإحماء كنوع من أنواع المجهود الجسمانى له تأثير فى زيادة معدل التنفس. وتعمل هذه الزيادة على توفير كمية من الأوكسچين تساعد فى عمليات إحتراق المواد الغذائية، كما تعمل على تحسين الأداء الوظيفى للرئتين.

ويختلف تأثير الإحماء على الجهاز التنفسى ومعدل التنفس وذلك حسب شدة المجهود، حيث تزداد التهوية الرئوية بدرجة تتناسب مع هذه الشدة، وذلك بزيادة سرعة وعمل التنفس ويمكن تفسير زيادة التهوية الرئوية بزيادة ثانى أكسيد الكربون فى الدرادر الرئوية وزيادة حرارة الجسم التى تزيد من التنفس بجانب زيادة حساسية مركز التنفس لزيادة ثانى أكسيد الكربون ونقص بسيط بالأوكسچين بالإضافة إلى تنشيط التنفس بالمنعكسات العصبية من المفاصل المتحركة والفواصل الإنفعالية، وتزداد التهوية الرئوية نتيجة لاحتياج العضلات النشطة لكميات هائلة من الأوكسچين ويصحبها زيادة فى كمية الدم الخارجى من القلب وزيادة أخذ الأوكسچين بواسطة الأنسجة نتيجة لاتساع الشعيرات الدموية، وفى الرياضة العنيفة فإن تراكم حمض اللاكتيك يؤدى إلى زيادة درجة حموضة الدم وهذا ينشط التنفس. ولما كانت زيادة حموضة الدم تظل موجودة بعد إنتهاء المجهود البدنى العنيف فإن التهوية الرئوية لا ترجع إلى مستواها الطبيعى إلا بعد مرور وقت من إنتهاء المجهود بعكس المجهود المتوسط الشدة.

وتأثير الإحماء على الجهاز التنفسى يمكن تفسيره من خلال ميكانيكية الهواء من وإلى الرئتين تنتج من التغيرات فى الضغط الرئوى الداخلى الناتج عن تغيرات فى حجم القفص الصدرى وأن هذه التغيرات تنتج عن الإنقباضات الدورية لعضلات التنفس وأن تبادل الغازات يأخذ مكانه فى شعيرات الرئة الدموية والهواء فى الحويصلات، وأن عملية إنتشار الغازات تكون مكررة واقعياً وتنشأ من إختلاط الضغط الجزئى لكل غاز على الأقل من الفرق بين الدم فى

الأوعية الشعرية وهواء الحويصلات. ويضيف المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى أنه أثناء المجهود العضلى يعمل الجهازات الدورى والتنفسى فى تعاون وثيق لزيادة كمية الأوكسچين المنقول للعضلات الهامة ونقل ثانى أكسيد الكربون الناتج فيها وأن الزيادة فى معدل وعمق التنفس تزيد كمية الأوكسچين أكثر وأكثر، بينما الدوران السريع للدم يدفعه.

وخلال المجهود الرياضى يلاحظ أن العضلات تستخدم فى الحالة الطبيعية ١/٢ كمية الأوكسچين من مجموع الأوكسچين فى الجسم التى يستهلكها الجهاز العضلى، وفى نفس الوقت نجد أن العضلات تستخدم كمية كبيرة من الأوكسچين وذلك فى حالة العمل المرتفع الشدة بحيث تصل من ١٠ : ١٥ مرة من الإستهلاك العادى فى الحالة الطبيعية.

ومن هنا نجد أن إرتفاع درجة الحرارة عن طريق الإحماء تجعل الجهاز التنفسى يعمل بسهولة، وترفع من الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسى.

ولتحسين معدل التنفس يمكن أن يتضمن الإرتقاء بالإحماء بعض حركات بطيئة مثل المشى والجرى الخفيف وبعض تمرينات المد والثنى وركوب الدراجات وهذه الأنشطة تهدف إلى تحسين التنفس.

وأحد التأثيرات والوظائف الهامة للإحماء على دورة التنفس تلك التى تحسن فى الأداء ذو الطبيعة التى تسودها اللاهوائية (أى فى الأداء اللاهوائى) نتيجة للدور الذى يلعبه الإحماء فى سرعة وصول اللاعب إلى حالة التنفس الثانى من خلال الأنشطة التى تتطلب عنصر التحمل، حيث أن الإحماء يعمل على تحمل الدورة التنفسية. كما يشير إلى أن أكبر إمتصاص للأوكسچين يكون أكثر بعد الإحماء بمقارنته بظروف البرودة أو عدم التسخين. هذا من منطلق أن الإحماء يهيئ الظروف الوظيفية للعضلة للأداء الأفضل نتيجة لزيادة توفير الأوكسچين لها.

فتأثير الإحماء على الدورة التنفسية تأثير وظيفى، نتيجة للإحماء يقوم الهيموجلوبين بحمل المزيد من الأوكسچين إلى العضلات ويقوم الميوجلوبين بدور مشابه لدور الهيموجلوبين وتزداد عمليات التمثيل الغذائى وأخيراً تتناقص المقاومة الوعائية حيث أن هذه المقاومة الرئوية الكلية تتناقص بحوالى ٣٠٪ وهذا التناقص ذو دلالة واضحة عالية لنقص المقاومة لتدفق الدم المصاحب لدورة الرئة وقد يؤدى إلى إضافة هامة لظاهرة الإحماء.

ومما سبق نجد أن الإحماء له تأثير فى زيادة كفاءة الجهاز التنفسى ومن حيث :

- تناقص المقاومة الرئوية.
- زيادة سرعة التهوية الرئوية.
- عمق التهوية الرئوية.

وبالتالى يؤدى إلى توفير كمية من الأوكسچين للعضلات تساعد فى عمليات التمثيل الغذائى واحتراق المواد الغذائية مما يؤدى إلى تحسين الظروف الوظيفية للعضلة.

تأثير الإحماء على الجهاز العصبي :

إمتداد لتأثير الإحماء على باقى الأجهزة الحيوية للجسم سوف نتناول هنا أهمية تأثير الإحماء على تنشيط وإعداد الجهاز العصبى.

فمن المعروف أن الحالات الإنفعالية التى يمكن أن يمر بها الفرد قبل إشتراكه فى المسابقة تنقسم إلى ثلاث أنواع رئيسية :

- حالة حمى البداية.
- حالة الإستعداد للكفاح.
- حالة عدم المبالاة.

وكل نوع من الأنواع الرئيسية لحالة ما قبل البداية خصائص وظيفية ونفسية ينعكس أثرها على سلوك اللاعب أثناء المباراة.

وأن حالة حمى البداية يصل إليها اللاعب نتيجة زيادة إرتفاع عمليات الإستثارة فى المخ بينما حالة الإستعداد للكفاح تكون فيها معظم العمليات الوظيفية للرياضة نتيجة الكف والهبوط الملحوظ فى عمليات الإستثارة فى المخ.

وفى هذا الصدد يتفق معظم المتخصصين فى المجال الرياضى أن بجانب الأهداف المشار إليها للإحماء نجد أن أهم الإحماء هو العمل على تهيئة مختلف النواحى النفسية وخصوصاً ما قبل التدريب أو المنافسة مباشرة والإعداد الذهنى للاعب، وذلك لضمان قيامه بالتدريب أو إشتراكه فى المنافسة فى أحسن حالة ممكنة.

فمن المعروف أن إرتفاع درجة حرارة الجسم ترفع من سرعة التنبيه العصبى وذلك بين الجهاز العصبى، والمنبهات العصبية فى العضلات، وهذا يوضح أهمية إرتفاع درجة حرارة الجسم بواسطة التسخين كما يعمل على مرونة ميكانيكية الأعصاب واحتمالها ضد التقلصات، حيث أن قوى الأعصاب واحتمالها له أهمية قصوى فى التدريب والمسابقة.

وهناك قصة المرأة الضعيفة التى دفعت سيارة لتنقذ ابنها المصاب وكسر عمودها الفقرى نتيجة هذا الإجهاد، ولكنها لم تشعر بذلك نظراً لتركيز تفكيرها فى إنقاذ ابنها المصاب.

ويذكر حسن علاوى (١٩٧٩) عن أزولين *"Ozolin"* أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبى المركزى الذى يقوم بتجربة وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، ولذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبى المركزى تعتبر العامل الهام فى سلسلة العمليات التى ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالى ضعف القدرة على التحمل، ومن الملاحظ أن أثناء ممارسة الأنشطة العنيفة أن الإحماء يحسن الأداء فى مثل هذا النوع من حيث

يعمل على إسترجاع المهارة قبل البدء فى المنافسة فيتم تثبيت الطبيعة الخاصة بالمطلب المعد للأداء فى جهاز التوافق العضلى العصبى للرياضى مما يرفع من احساباته الحركية.

وتعتبر المنافسات الرياضية من أهم الأحداث بالنسبة للشخص الرياضى ويتأثر الجهاز العصبى وخاصة القشرة المخية لهذه المنافسة فتؤدى إلى زيادة نشاط الجهاز السمبثاوى مصحوباً بزيادة فى نشاط إفراز الغدد والهرمونات وخاصة الغدد الجاركلوية التى تؤدى إلى زيادة إفراز الادرينالين ويزداد نشاط القشرة المخية نتيجة للإثارة عن طريق الفعل الإنعكاس المرتبط.

فى خلف التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الإنقباض فى اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء.

ولما كان هدف الإحماء العام هو رفع مستوى معظم الأعضاء والأجهزة بما فيها الجهاز العصبى، وبصورة أوضح فإن هذا الهدف يمتد ليشمل تهيئة الجسم قبل التدريب أو المنافسة مما يقلل من إحتمالات الإصابة وبالتالى فإن خطر الأذى يتناقص نتيجة التأثير على الجهاز العصبى حيث أن إنعكاسات الأعصاب تكون أسرع، وعليه فيصبح الإحماء ذو قيمة فى المباريات المتطلبة للتوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة. ويضيف أن الإحماء يحدث تغيراً فى حرارة الجسم وبالتالى فى الدورة الدموية مما ينتج عنه تغيرات فى الجهاز العصبى المركزى الذى يقوم بدوره إلى تغير القوة.

ومما سبق نلاحظ أن :

- الإحماد يساعد على زيادة سرعة إنتقال نبضات العصب.
- تهيئة الجسم قبل التدريب أو المنافسة نتيجة تأثيره على الجهاز العصبى مما يعمل على سرعة الإنعكاسات العصبية.
- توفير الميكانيزمات العصبية المتضمنة مباشرة فى اللعب.

أهمية الإحماء من الناحية السيكولوجية

وعند تناولنا لأهمية أخرى للإحماء فى المجال السيكولوچى (النفسى) نجد أنه دائماً وغالباً ما تجتاح اللاعب قبل المنافسة مباشرة حالة يطلق عليها حمى ما قبل البداية وهى حالة ذات سمات ومظاهر نفسية يتأثر بها مستوى أداء الفرد أثناء الأداء لو اعتقد الرياضيون أن الإحماء سوف يجعله جيداً فسوف يكون كذلك وأن الحاجز الأكبر فى تقدم الأداء وتحسنه هو العامل النفسى ومما يساعد على إزالة ذلك الحاجز هو الإحماء وخلال عملية الإحماء فإن الرياضى يحاول تنمية الشعور بأنه جيد. فهو يريد أن يتفاعل مع بيئته التى بها منافسون ومتفرجون ورؤساء وأنه يعلم أنه لا يعمل من أجل ذاته ولكن لكى يكون متفوقاً أما الغير فإنه يريد تحطيم منافسيه.

فالإحماء يساعد على الإعداد الذهنى وذلك بممارسة نفس صورة النشاط المستخدم فى المباراة مما يؤدى إلى التهيئة الذهنية أو العقلية للإندماج فى النشاط بكافة صوره البدنية والعقلية.

ولقد حاول بعض المتخصصين فى المجال الرياضى والتدريب عند بيان أهمية الإحماء من الناحية السيكولوچية النفسية على عينة من اللاعبين باستخدام التنويم المغناطيسى، فطلب منهم نسيان أنهم أدوا الإحماء على سرعة قيادة دراجة، فلم تظهر أهمية تأثير الإحماء على سرعة أداء اللاعبين بل ظهر أن اللاعبين الذين لم يؤدوا إحماء كان أداؤهم أفضل والإختلافات فى نتائج هذه التجارب ترجع إلى أهمية العوامل النفسية وتأثيرها على جزء من العينة وعدم تأثيرها على الآخرين.

بينما تناول آخرون تحليلاً كاملاً عن الناحية النفسية للرياضيين قبل بدء المنافسات، واستنتج أن عملية الإحماء يمكن أن تكون بمثابة عملية إسترخاء

وراحة نفسية وهذا يعطى الثقة بالنفس قبل بدء المنافسات مما يكون له عظيم الأثر على النتائج الرياضية وعن التأثير النفسى لعملية الإحماء أشار إلى أن اختيار نوع وطريقة الإحماء يجب أن تتناسب مع شخصية اللاعب الذى سيقوم ومعروف فى المنافسة الرياضية، وأن هناك أشخاصاً يحتاجون إلى اختيار فردى للعب لا تتناسب معهم القاعدة العامة مثل الأشخاص سريع الإنفعال أو ممن تؤثر عليهم طول فترة الإحماء مما يؤدى إلى نتائج عكسية، عكس النوع الذى أكثر تحملاً ولا ينفصل ولا يتأثر بوقائع معينة فهؤلاء يحتاجون إلى فترة طويلة من الإحماء. كذلك يكون تخيل وتصور اللاعب لظروف المرحلة المرتقبة له تأثير كبير على نجاحه فيها حيث يعتبر التخيل والتصور السليم للعملية الرياضية أهما ما يمكن القيام به كتحضير للعملية الرياضية نفسها، ملخص القول هنا ما أتفق عليه العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى من أن الإحماء له تأثير سيكولوچى هام جداً مما يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء.

وينصح هؤلاء المتخصصين أنه بجانب الإعداد الفسيولوچى الناتج عن الإحماء لابد أن يكون هناك إعداد نفسى حيث يهىء الرياضى لحالة من الهدوء والإسترخاء والتوقعات والإستعدادات للمنافسة ليصل للنقطة التى يقول فيها هذا هو وقت البدء «أنا مستعد تماماً» وهذه الحالة يصل إليها من خلال التوافق فى العوامل الفسيولوچية والنفسية الناتجة عن الإحماء هذا من منطلق أن من فوائد الإحماء التهيئة النفسية للاعب للإندماج فى التدريب أو المباراة وإكسابه الثقة بالنفس والإبتعاد به عن مؤثرات ما قبل المنافسة.

ويتضح من العرض السابق أن الإعداد النفسى يعطى الفرد الثقة بالنفس قبل الإشتراك فى المنافسة ويعتبر أيضاً من أهم العوامل التى تؤثر فى بناء الإحماء وهذا يؤدى بالتالى إلى تحسين مستوى الأداء.

وبعد أن تعرضنا للإحماء وتأثيراته المختلفة وجدنا أنه لازماً علينا أن

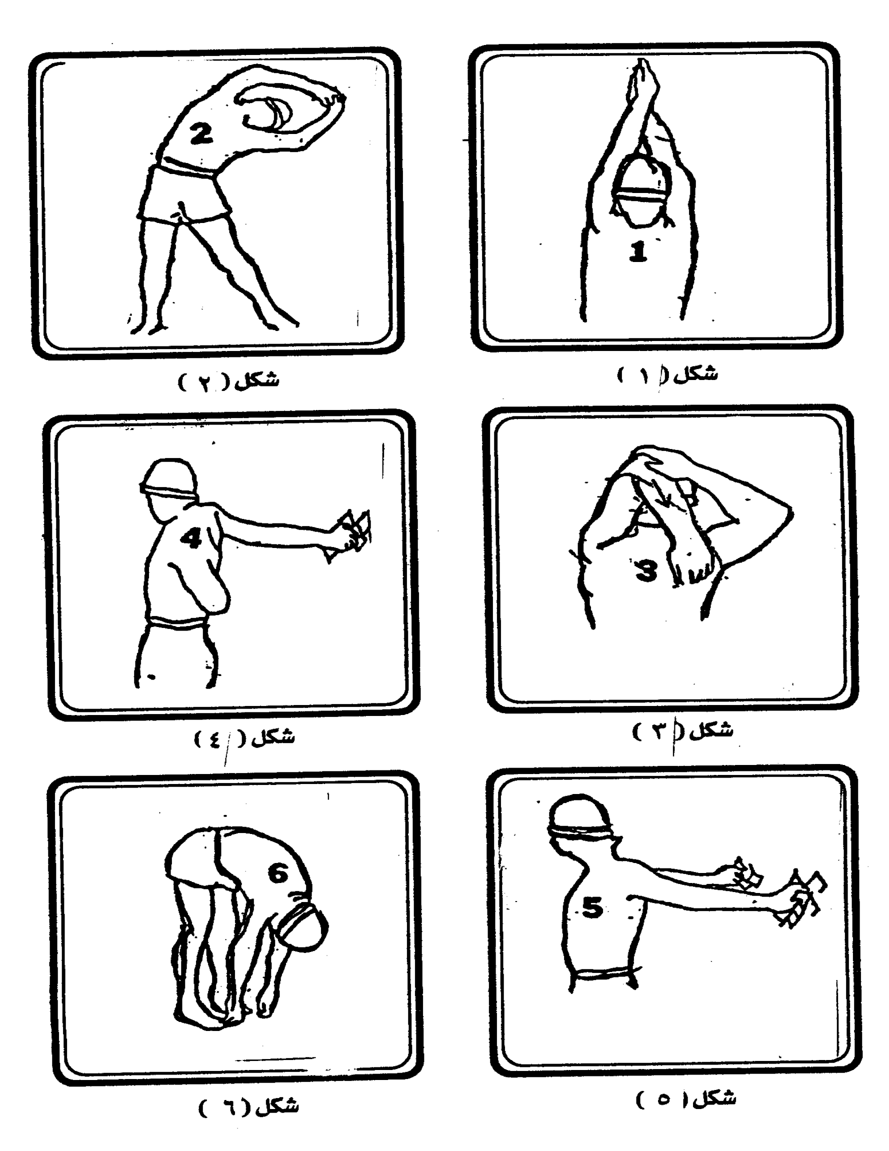
نتعرض إلى بعض من تمرينات الإطالة لأهميتها فى مجال الكرة الطائرة، وفيما يلى نموذج لأحد هذه البرامج والذى استخدمته جامعة أوهايو، وتم الإستعانة به فى العديد من الأنشطة الرياضية كالسباحة والألعاب لكرة السلة بوجه عام واهتمت به الكرة الطائرة بوجه خاص نظراً لتأثيراته الإيجابية على تحسين مستوى المدى الحركى فى المفاصل، والإطالة العضلية.

نموذج جامعة أوهايو لتمرينات الإطالة قبل وبعد نشاط (الكرة الطائرة)
(الزمني الكلي ١٥ دقيقة تقريباً)

تقديم:

إذا كان هناك أنواع من الأنشطة الرياضية والألعاب المختلفة يمكن أن يطلق عليها أنها أنشطة مكتملة من حيث تأثيرها الواضح والإيجابى على جسم الإنسان أو حتى يمكن أن تؤدى إلى أفضل النتائج الصحية، إذا جاز لنا القول، فنستطيع القول بأن نشاط الكرة الطائرة تؤدى إلى تعليم واكتساب المهارات الفنية مع إرتفاع مستوى الخصائص البدنية بشكل طبيعى، فهى لعبة تهدف تدريب الجسم كله إلى جانب أنها تكسب ممارسيها صحة بدنية وعقلية عامة تضفى السعادة والسرور وكذا النمو المتكامل، وبهذا تكون قد حققت من أغراض التربية الرياضية الكثير والكثير كما أشرنا فى مطلع هذا المؤلف.

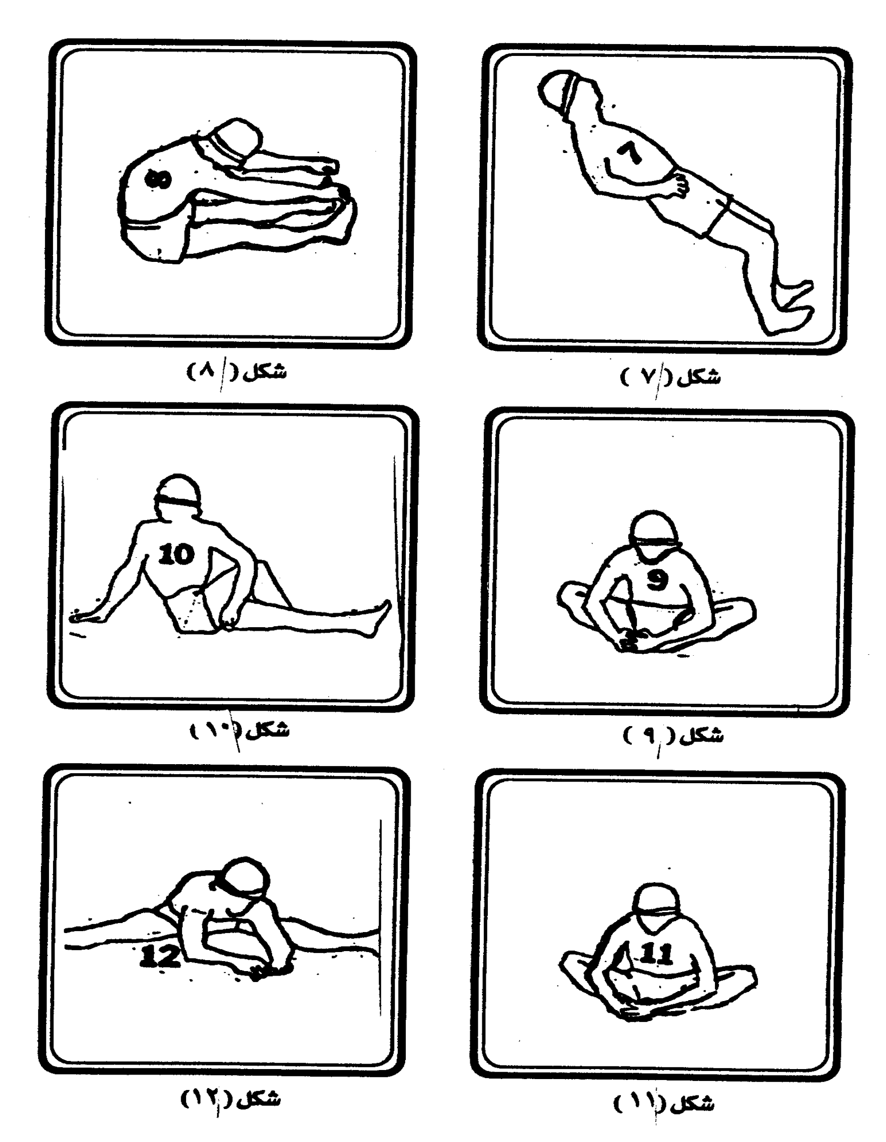
ويتضمن برنامج جامعة أوهايو (٢٥) خمسة وعشرون تمريناً للإطالة ذا أهمية كبيرة فى الكرة الطائرة موضحة الأشكال من (١) إلى (٢٦) رأينا أن نقدمها فى مطلع هذا الكتاب لمساعدة كل من المدرب والمدرس.



شكل (١)　شكل (٢)

شكل (٣)　شكل (٤)

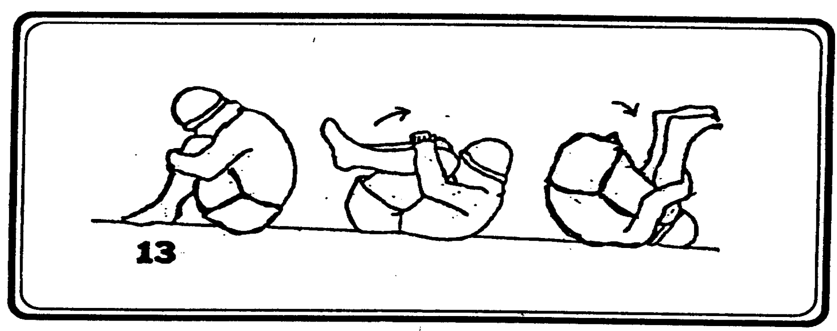
شكل (٥)　شكل (٦)



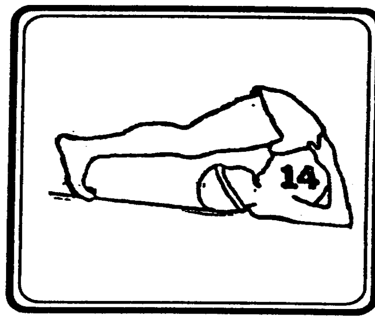
شكل (٧) شكل (٨)

شكل (٩) شكل (١٠)

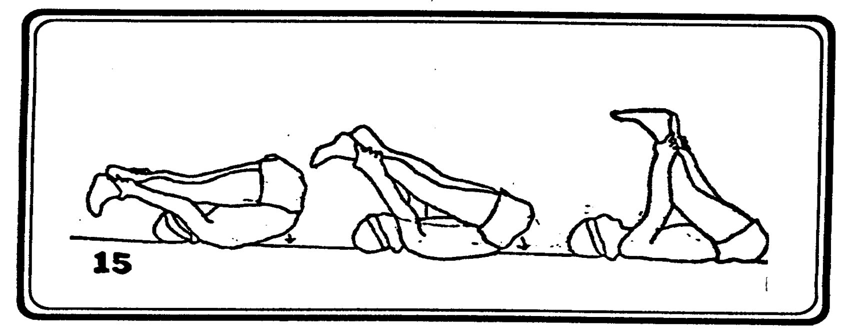
شكل (١١) شكل (١٢)



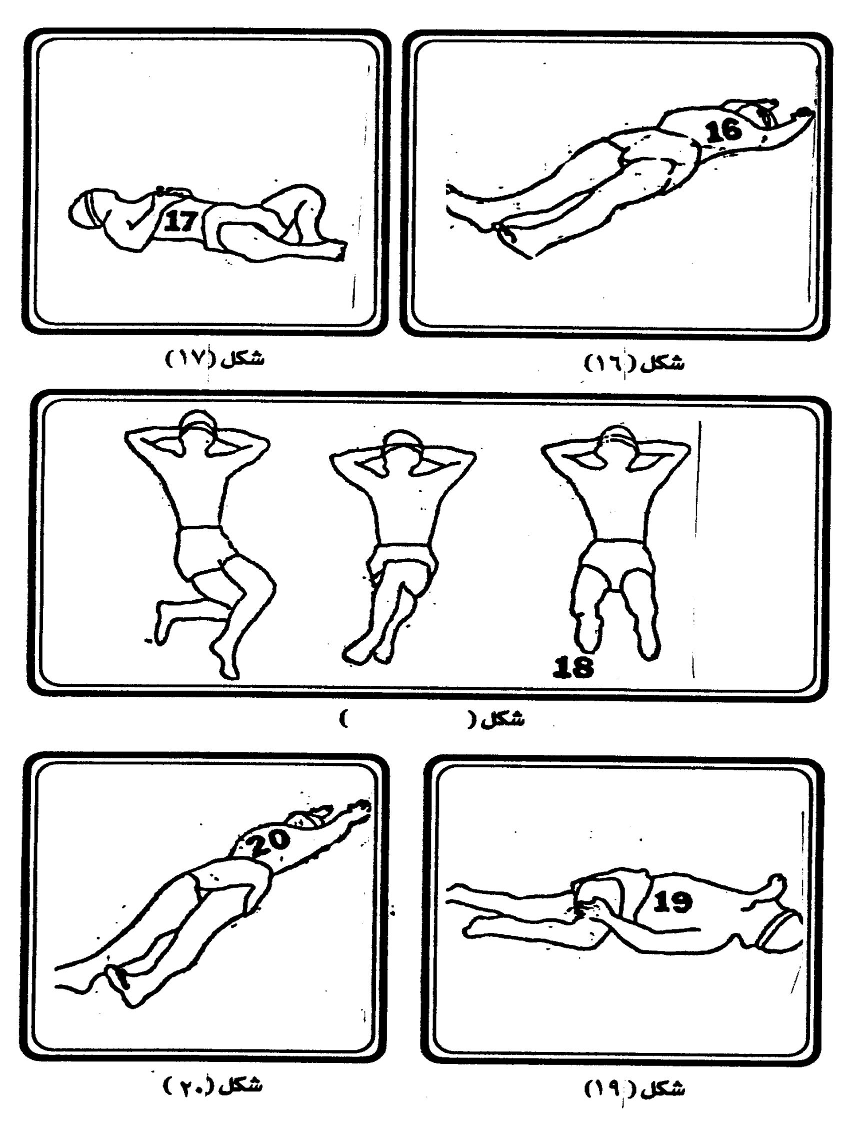
شكل (١٣)



شكل (١٤)



شكل (١٥)



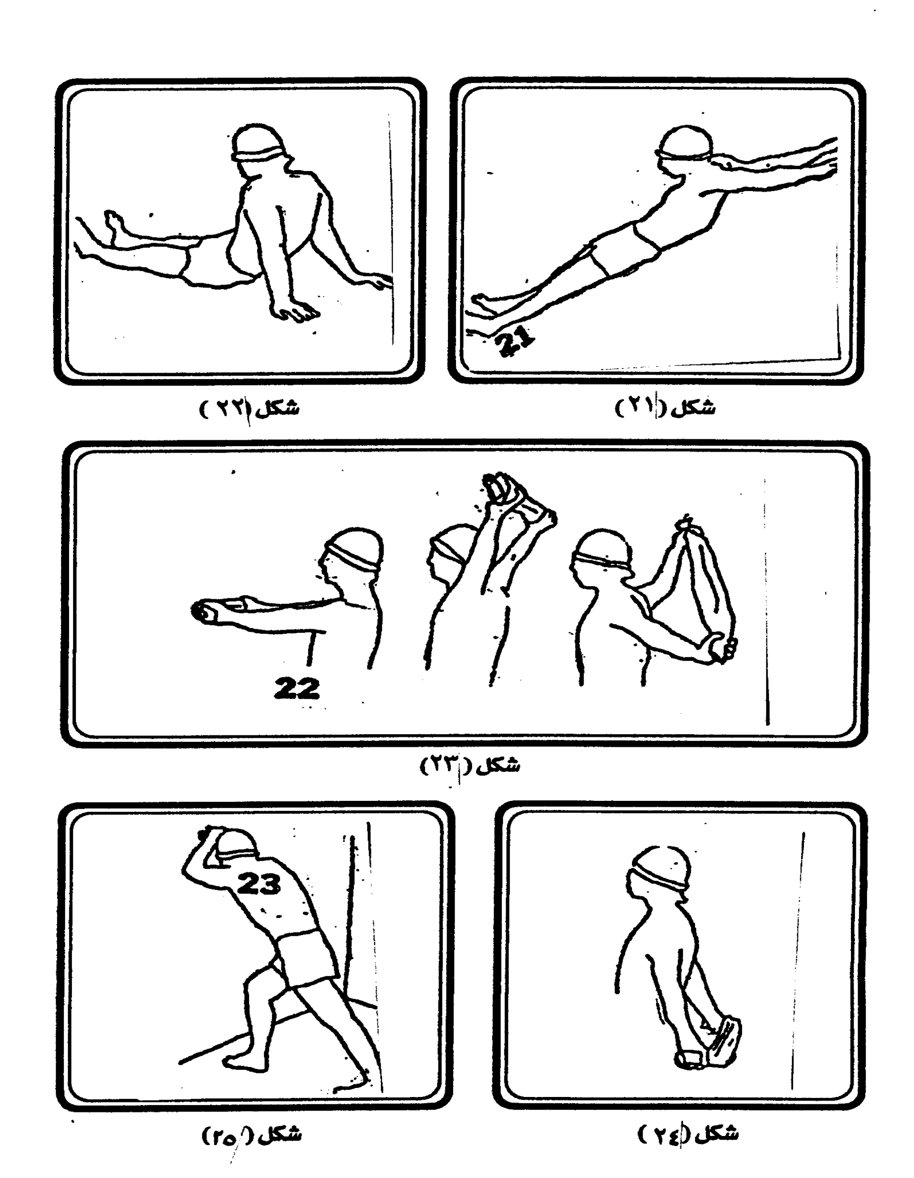
شكل (١٦)

شكل (١٧)

شكل (   )

شكل (١٩)

شكل (٢٠)



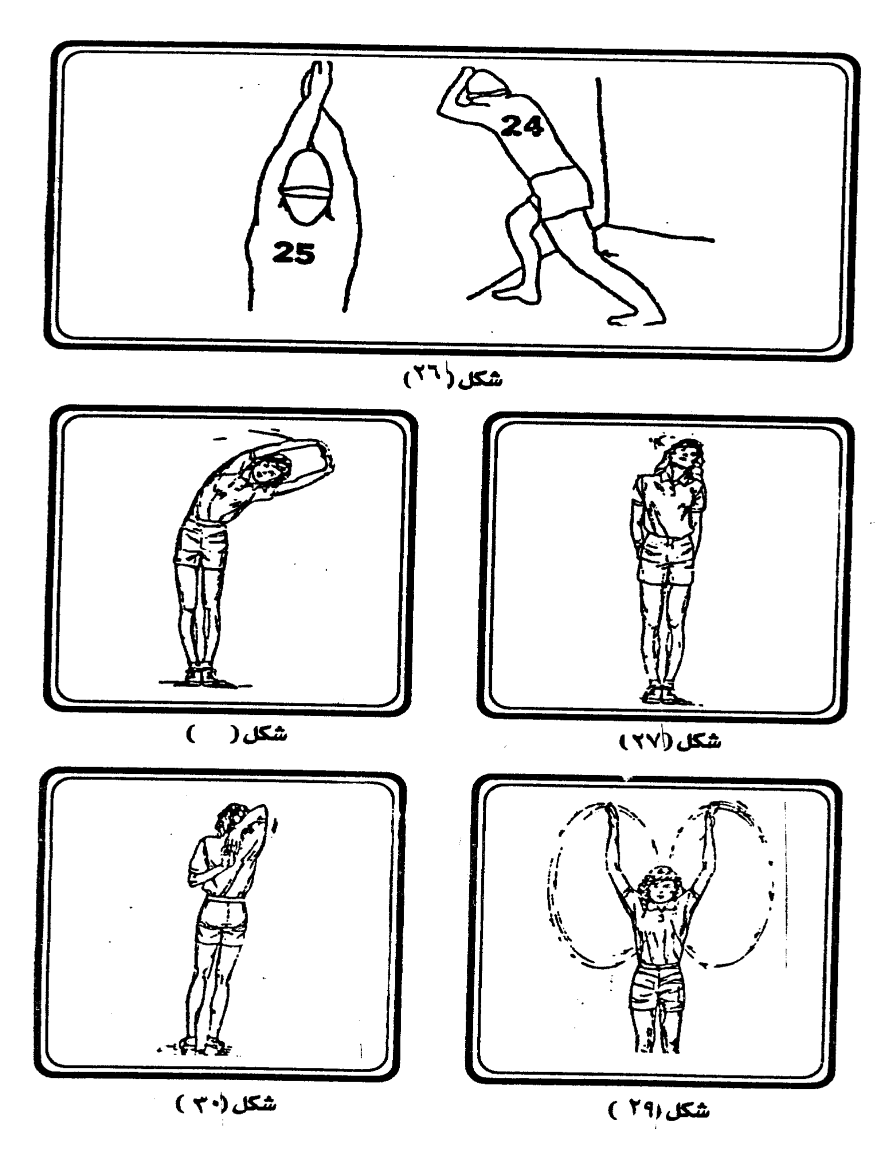
شكل (٢١)

شكل (٢٢)

شكل (٢٣)

شكل (٢٤)

شكل (٢٥)



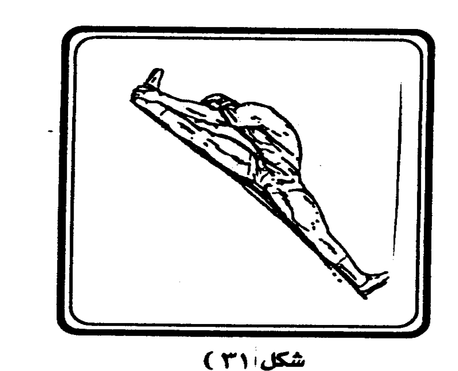
شكل (٢٦)

شكل (٢٧)

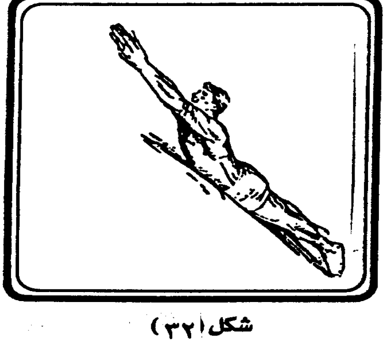
شكل ( )

شكل (٢٩)

شكل (٣٠)



شكل (٣١)



شكل (٣٢)

الإحمـــــاء(*) *Warm up*

إحمـــاء فريقـك أو (فصـلـك) أولاً

Warming up your teams or class first

إن مجموعة تدريبات الإحماء التى سوف نتناولها هنا، هدفها الأساسى تجهيز وتحضير فريقك (أو مجموعتك) أو (فصلك) لممارسة الكرة الطائرة بنجاح تماماً، كذلك نضمن عدم الإصابة أثناء الممارسة التطبيقية.

وما عليك هنا يا عزيزى المدرب/ المدرس/ اللاعب، إلا أن تنفذ هذه التدريبات المشار إليها، وذلك قدر استطاعتك، وبغرض الوصول من خلالها إلى مرحلة اللعب التنافسى، أنه ليس من المقبول فى جميع هذه التدريبات التى نتناولها أن تكون كلها مقبولة لكل فصل، فهذا يعتمد على الوقت المتاح وكذلك الأهداف الموضوعة فى

(*) للإستزادة - راجع الكرة الطائرة تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس. للمؤلف - ملتقى الفكر - الإسكندرية.

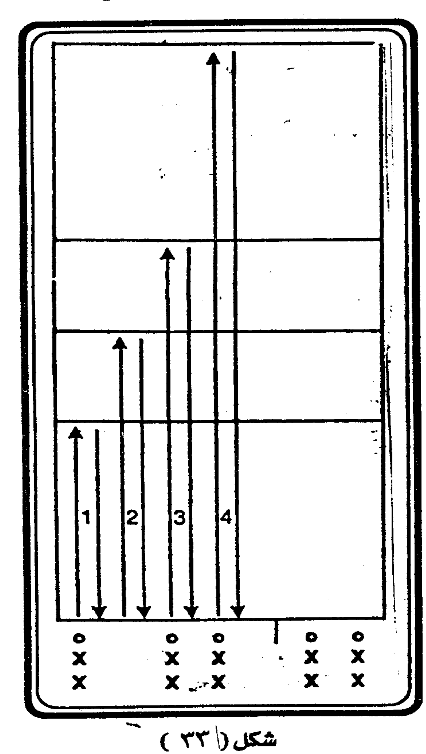
الوحدة التدريبية اليومية لهذا اليوم، وما عليك أيها المدرب (اللاعب/ المدرس) إلا أن تختار تلك التدريبات والتى سوف تشعر من خلالها أنها أكثر مناسبة.

نماذج تدريبات الإحماء

١- تدريب العدو السريع مع المساعد (الزميل)

Court sprints with a partner drill

يؤدى هذا التدريب كإحماء على النحو التالى، لاعبان إثنان يبدؤون من خلف خط النهاية، وراء بعضهم البعض، اللاعب الأول ممسكاً كرة طائرة، فور سماع الإشارة على اللاعب الأول الممسك بالكرة أن يعدو بأقصى سرعة وحتى خط الـ ٣م (خط الهجوم) وواضعاً الكرة عليه، ويعود بالجرى بالظهر حتى خط النهاية، فور وصول الأخير، على اللاعب الذى كان ورائه أن يعدو بأقصى سرعة ويلتقط الكرة من على خط الهجوم ويعود أيضاً بالجرى بالظهر، معطياً اياها (الكرة) للاعب الأول، أنظر شكل (٣٠)، تستكمل الحركة باستمرار من خلال جرى اللاعبان والعودة حتى خط

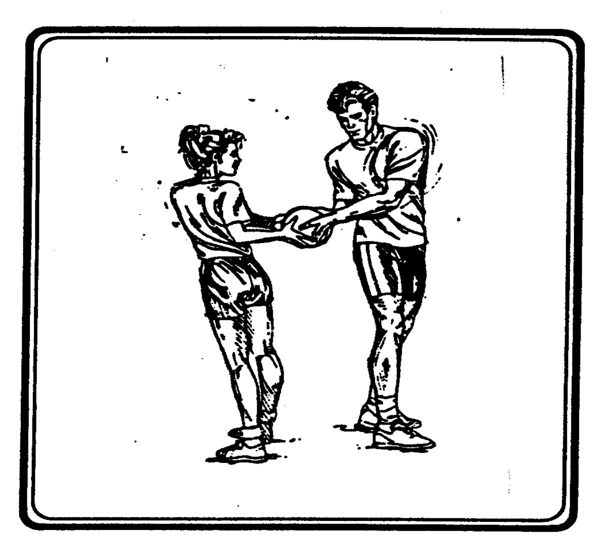


شكل (٣٣)

المنتصف، ثم الجرى باستمرار والعـودة حتى خـط الهجـوم فـى نصف الملعب الآخر.

تستكمل الحركة باستمرار من خلال جرى اللاعبان تباعاً حتى خط النهاية فى نصف الملعب الآخر، والعودة حتى خط نهاية الملعب الخاص بهم. أنظر شكل (٣٠)، مع ملاحظة التبادل الداخلى بين اللاعبان يجب أن يستكمل مرتين، (بمعنى آخر لا ينفذ أو يؤدى هذا التمرين لاعباً منفرد ذهاباً وعودة) والشكل أو الدياجرام، الذى بأسفل، يوضح لنا أوضاع التحرك الأربع ذهاباً وعودة، وفى مواضع مختلفة، حقيقة الأمر أن كل من هذه المواضع والأشكال تحل محل المواضع والأشكال الخاصة بكل زوج من اللاعبين.

٢- تبديل (تغيير) الكرة (جانباً) *Ball exchange, sides* :

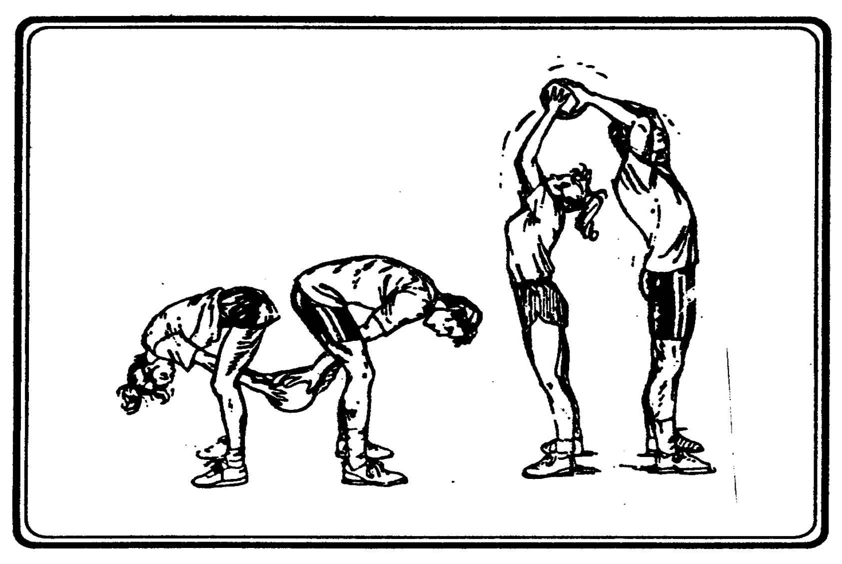


شكل (٣٤)

لاعبان، يقفا ظهر بظهر وعلى مسافة حوالى ٣ قدم من بعضهم البعض، يدور كلا اللاعبان فى نفس الوقت لجهة اليمين، ويقوم بتبديل أو تغيير الكرة بينهما، وذلك بالتبادل (بمعنى مرة من جهة اليمين والمرة الثانية من جهة اليسار)، شرط أن يتم تنفيذ هذا التدريب بالسرعة التى يرى المدرب أنها ملائمة لكلا اللاعبان، على كلا اللاعبان الإستمرار فى تغيير الإتجاه مع تبديل الكرة بالتبادل على كلا الجانبان لمدة حوالى من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية، أنظر شكل (٣٥).

٣- تبديل (تغيير) الكرة من أعلى ومن أسفل

Over and under ball exchange

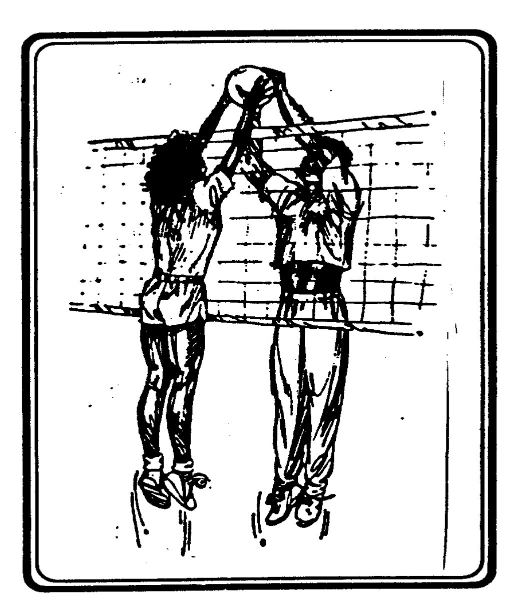


شكل (٣٥)

يبدأ اللاعبان من نفس الوضع فى التدريب السابق (وقوف ظهر لظهر). مع ملاحظة أن تكون الرجلان باستقامة ومفتوحتان باتساع الكتفين، أحدهما

معه الكرة، ثم يبدأ اللاعبان فى آن واحد ثنى الجذع للأمام ولأسفل حتى يصل بأن تكون الكرة الممررة بين أرجلهم، اللاعب الذى يمسك الكرة يعطيها من أسفل إلى اللاعب الآخر، ومن بين الرجلين، فجأة على كلا اللاعبان الوصول إلى وضع الوقوف عالياً، مع تقوس الظهر خلفاً، لتبديل أو تغيير الكرة من هذا الوضع، تتم الحركة فى هذا التدريب بالتناوب بين اللاعبان لفترة ما بين ٣٠ إلى ٦٠ ثانية.

٤- تبديل (تغيير) الكرة فوق الشبكة *Over net ball exchange* :



شكل (٣٦)

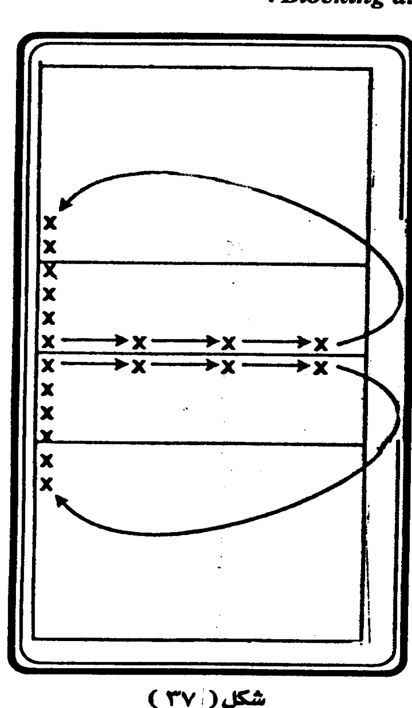
يقف لاعبان مواجهان بعضهم البعض كلاً فى نصف ملعبه وداخل منطقة الهجوم وبينهما الشبكة، أحد هذان اللاعبان ممسكاً بالكرة، فور سماع الإشارة

الخاصة ببدء التدريب، على كلا اللاعبان أن يثبا معاً، لتبديل (تغيير) الكرة من فوق الشبكة، فور الإنتهاء، يهبط كلاهما بكلتا القدمان معاً، يكرر هذا التدريب باستمرار ويتناوب تبديل أو تغيير الكرة بين اللاعبان فوق الشبكة، وتستمر هذه الحركة حوالى ٣٠ مرة تبديل.

مع ملاحظة أن يكون كلا اللاعبان حريصاً فى عدم لمس الشبكة قبل أو خلال أو بعد تبديل الكرة، كما يسمح فى هذا التدريب بخفض إرتفاع الشبكة خاصة مع هؤلاء اللاعبين قصار القامة نوعاً.

٥- إتمام الصد بطول الشبكة *Blocking along net* :

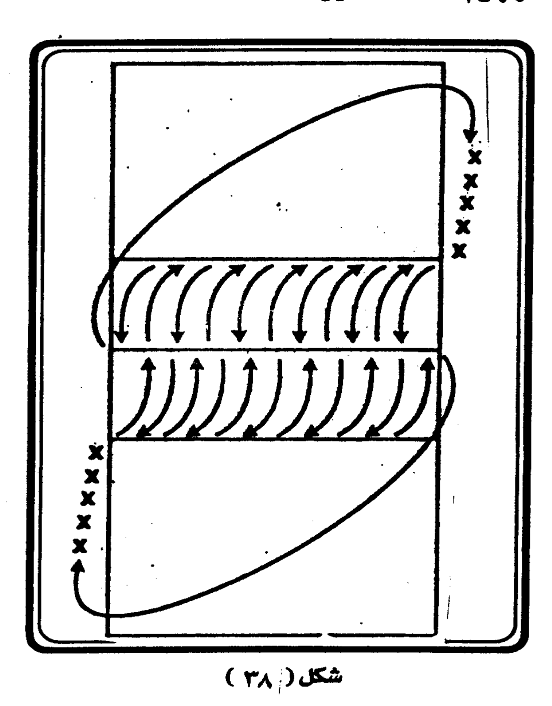
يقسم الفريق (الفصل/ المجموعة) إلى مجموعتان متساويتان العدد، وذلك على هيئة قطارين، كل قطار يقف فى نصف ملعبه، وبجوار الخط الجانبى، شرط أن يبدأ العمل فى هذا التدريب من أحد القطارين من الجهة اليمنى، والقطار الآخر (فى نصف ملعب الآخر) من جهة اليسار أنظر الشكل (٣٧)، اللاعبان الأولان فى كلا القطاران يواجهان بعضهم البعض، عند سماع الإشارة، يثبا اللاعبان الموجودان فى أول القطار لأعلى، وذلك لإتمام حركة الصد مع لمس الأيدى بعضهم لبعض فوق الشبكة، بعد هبوطهما ينزلق كلا



شكل (٣٧)

اللاعبان بحركة جانبية لمنتصف الشبكة، لإتمام حركة صد من هذه المنطقة (منتصف الشبكة)، تستكمل هذه الحركة فى هذا التدريب حتى تصل إلى نهاية الشبكة، وبمجرد ما يصل اللاعبان المؤدان إلى نهاية الشبكة عليهم الدوران بالعودة كل خلف القطار خاصته، أنظر شكل (٣٧) لمعرفة خط سير جرى اللاعب، مع ملاحظة ألا يبدأ اللاعبان التاليان الحركة التالية، إلا بعد أن يقوم اللاعبان الأوليان بحركة مرتين وثب للصد، على كلا القطارين إتمام العمل الجماعى، باستمرار يؤدى التدريب وبنفس الكيفية.

٦- الإقترابات للهجوم ***Attack approaches*** **:**

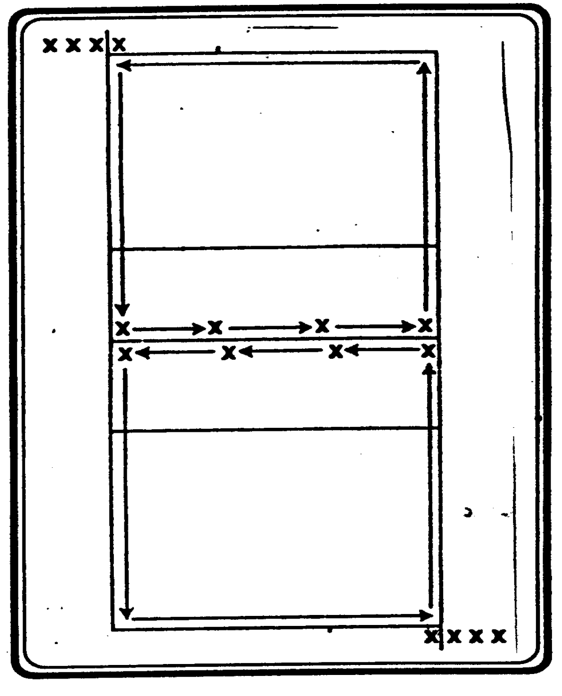


شكل (٣٨)

يقسم الفصل أو الفريق إلى مجموعتان متساويتان فى العدد، بحيث تقف كل مجموعة على هيئة قطار خلف خط الهجوم (الـ ٣م) بزاوية قليلاً كلاً فى نصف ملعبه. فى هذا التدريب تبدأ الحركة المشابهة بحركة الإقتراب والضرب من جهة اليسار// لمركز (٤)، فى كل من نصفى الملعب (أنظر شكل ٣٨).

عند سماع الإشارة على اللاعب الأول فى كل قطار أن يبدأ فى الجرى مؤدياً خطوات الإقتراب المعروفة، ويثب لأعلى فى حركة هجومية متخيلاً ضرب الكرة فى الهبوط، عند الهبوط على اللاعب (اللاعبة) التقهقر للخلف حتى خط الهجوم ثم التقدم للإقتراب وتكرار حركة الضرب، يستمر بطول الشبكة، فور إنتهاء اللاعب (اللاعبة) عليه العودة إلى نهاية القطار، أنظر شكل (٣٨) لمعرفة خط سير اللاعب ومكانه، اللاعب التالى فى كل قطار لا يبدأ فى العمل، إلا بعد أن يكون متأكداً أن اللاعب الأول الذى أمامه قد أنهى مرتين اقتراب وضرب على، ثم يبدأ (اللاعب الثانى) فى التحرك لإتمام نفس العمل، على كل لاعب فى هذا التدريب أن يتأكد أنه قد قام بعمل هذا التدريب مرتين على الأقل، بعد الإنتهاء من العمل الجمالى لكلا القطارين تنتقل حركات الإقتراب والضرب من الجهة اليمنى للملعب// لمركز (٢).

٧- بارميترات (مقطوعات) الملعب *Court perimeter* :

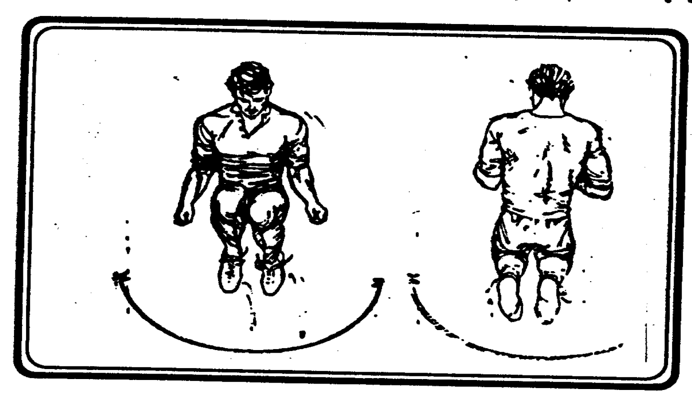


شكل (٣٩)

يقسم الفصل أو الفريق إلى مجموعتان متساويتان بعضهم البعض، بشرط أن يبدأ اللاعبون (الدارسين) العمل هذه المرة من الركن الأيمن لكل من نصفى الملعب (وبالتحديد أى يبدأ العمل من ركن منطقة الإرسال الملغاة)، فور سماع الإشارة يجرى اللاعبان المعاكسان لبعضهم البعض فى نفس اللحظة، إتجاه الشبكة من الوضع المتوسط وعند الوصول عليهما أن يثبا أمام بعضهم لإتمام

الصد بملامسة الأيدى، والهبوط ثم تنفيذ أربع (٤) وثبات للصد مستخدمين فى ذلك خطوات الإنزلاق الجانبية بطول الشبكة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة خلال أداء الصد، على اللاعبان اللذان أنهيا الصد أن يعودا بالجرى موازين الخط الجانبى ومتخذين الوضع الدفاعى، وعند الوصول إلى أول خط النهاية (خط الإرسال الآن) عليهم تغيير الوضع بقيامهم بحركات خطوات متقاطعة، يكرر هذا التدريب باستمرار، أنظر الشكل (٣٩) للحكم على خط سير اللاعب - يكرر هذا التدريب ثلاث مرات.

٨- الوثب باستخدام الحبل المطاط *Elastic rope jumps* :



شكل (٤٠)

استخدم فى هذا التدريب حبل من المطاط، وذلك فى الوثب على إرتفاع يتراوح ما بين ١ : ٣ قدم. يتم الوصب بالحبل بعرض الملعب، التأكيد مع ضرورة إستخدام حبل من المطاط فقط، حيث أن إستخدام أى نوع آخر من الحبال يسبب الإصابة، يلاحظ فى هذا التدريب أن إرتفاع الحبل يتوقف على مقدرة اللاعب فى الوثب، الوضع الإبتدائى يقف اللاعب واضعاً الحبل أمامه،

استخدم أثناء تأدية هذا التدريب الوثب بكلا القدمان فى الإرتقاء والهبوط، فى الأداء أيضاً يكون وثب اللاعب من فوق الحبل والدوران والوثب خلفاً... أنظر شكل (٤٠).

٩- التمرير من أعلي فوق الرأس باستمرار *Consecutive over head pass* :

قبل البدء فى هذا التدريب يراعى ضرورة توافر العدد الكافى من الكرات الطائرة، كل لاعب فى الفريق (الفصل) واقفاً ومعه كرة (يراعى التشكيل أو التقسيم الموضح بشكل (٤١)، على كل لاعب أن يمرر الكرة عالياً فوق الرأس لنفسه أكبر عدد من المرات خلال ٣٠ ثانية، ثم يأخذ ١٥ ثانية للراحة ثم يكرر هذا التدريب باستمرار وحتى إنجاز (٤) أربع مرات لكل لاعب، من الممكن فى هذا التدريب أن يتناوب اللاعبون العمل خاصة إذا كان عدد الكرات غير كافى، التناوب يتم فى العمل والراحة على حد سواء.

شكل (٤١)

١٠- التمرير من أسفل باليدين (الساعدين) باستمرار

Consecutive forarm pass

نفس ما جاء فى التدريب السابق من حيث الإخراج وطريقة وقوف

اللاعبان، ماعدا أن اللاعبون سوف يؤدون مهارة التمرير من أسفل باليدين باستمرار *Consecutive forearm pass* بنفس عدد المرات أو نفس زمن الأداء والراحة.

١١- الجلوس على الحائط *Wall sit* :



شكل (٤٢)

يقف اللاعبون وظهرهم مواجه الحائط (ظهرهم إلى الحائط)، ثم يبدؤن فى الإنزلاق لأسفل، وحتى الوصول إلى وضع الجلوس مع ثنى الركبتين، والفخذين موازيين للأرض، والجزء السفلى للرجلين (الساقين) عموديتان على الأرض، أنظر شكل (٤٢)، يجب على اللاعبون أن يثبتوا فى هذا الوضع لمدة من ٢٥ إلى ٣٠ ثانية.

إدارة الفريق أو الفصل أو المجموعة عامة
General class or team or group management

تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية وشكلاً من أشكال ألعاب الكرة *Games*، والتى يعتمد أساس ممارستها على توفير عامل الأمان والسلامة لممارستها، فنحن نلاحظ أنه ورغم أن هناك فريقين متناسبين لبعضهم البعض، إلا أن الإحتكاك بدنياً بينهما غير موجود، حيث أن كل منهم فى نصف ملعبه حسب قواعد وقوانين اللعبة المنظمة لذلك وبالتالى فإن إحتمالية الإحتكاك البدنى بين الفريقان المتنافسان تكاد تكون معدومة، إلا أنه من ناحية أخرى أن إحتمالية الإحتكاك بين أفراد الفريق الواحد تكون موجودة، الأمر الذى دعى العديد من المتخصصين فى مجال تدريس وتعليم وكذا تدريس الكرة إلى وضع قواعد فصلية (فريقية) عديدة وعامة، ومن الممكن التأكيد عليها بهدف المساعدة فى جعل بيئة اللعب أكثر أماناً، وإليك بعض من هذه الأدوار أو القواعد الأمنية التى نقترحها فى هذا الصدد وهى على النحو التالى :

١- يجب على جميع اللاعبون أن ينادوا على الكرة فى كل مرة ينوون التعامل معها أو ملامستها.

٢- يجب أن تكون هناك إشارات خاصة ومتفق عليها بين أفراد الفريق الواحد عند لعب الكرة، وقد تختلف هذه الإشارات من فريق لآخر.

٣- فى جميع التحركات عند تأدية التدريبات سواء الفردية أو الفريقية، يجب أن تكون مدروسة ومعدة مسبقاً ونضمن من خلال تحرك اللاعبين موازيان أحدهما للآخر ومنعاً للتصادم.

٤- خلال تأدية التدريبات المختلفة يجب أن نتشدد ونؤكد للاعبون على أهمية تلك الإشارات الفعلية *Verbal signal*، والتى من السهل التعرف عليها

واستيعابها لدى جميع اللاعبون، حيث أن هذا سوف يوقف الحركة فوراً إذا تتطلب الأمر ذلك، فهذه الإشارات تستعمل فى أى وقت حدث فيه خطأ ما فمثلاً تدحرج الكرات تحت أقدام اللاعبين لحظة الوثب للضرب أو الصد... إلخ.

٥- غير مسموح على الإطلاق للاعبين بركل (ضرب) كرات الطائرة المستخدمة فى التدريب، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى أن هذه الركلات تضر بصلاحية الكرات المستخدمة.

٦- عامة، يجب على اللاعبين الممسكين للكرات أثناء التدريب داخل الصالات أن يلاحظوا أى نوع هذه الكرات يجب أن يستخدم، فربما لو دعى الأمر إستخدام كرات سلة فى وحدة تدريبية فى الكرة الطائرة يجب أن يعرفوا الهدف من إسخدام هذه الكرات، بمعنى آخر، وكتوجيه فى نفس الوقت أن يقتصر إستخدام مثل هذه الكرات على الكرة الطائرة فقط، فلا داعى لقيام بعض اللاعبين بتصويبها داخل السلة فهذا مضيعة للوقت والجهد، بل يقتصر إستخدامها مثلاً على تقوية الأصابع فى مهارة الإعداد *Set up* أو التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass*.

٧- خلال التدريب يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا حريصين من أماكن ومواضع اللاعبين الذين حولهم، خاصة عند التدريب على الضرب والإرسال، فيجب على جميع الضاربين وكذا المرسلين أن يتأكدوا من خلو نصف الملعب الآخر والمعاكس من اللاعبين، طبعاً باستثناء تلك التدريبات المصممة التى تستدعى تواجد لاعبين فى نصف الملعب الآخر.

٨- توصية صارمة توصى بها هنا، وهى أن على جميع اللاعبين أن يرتدوا وسائد الركبتان *Knee pads* حماية لمفصل الركبة. خاصة أثناء تأدية المهارات التى تستدعى وجود الجسم فى الوضع المنخفض – وكذا مهارات الدفاع... إلخ.

٩- أن إرتداد الفانلات (تى شيرت) بأكام طويلة يساهم مساهمة فعالة فى تقليل الشعور بالآلام لاصطدام الكرة عند تعليم التمرير من أسفل باليدين معاً.

١٠- جهز احتياجات وحدتك التدريبية اليومية مبكراً، وقبل وصول الفريق إلى مكان التدريب، حتى يتسنى لك بدء التدريب فى ميعاده المحدد.

١١- التوصية باستخدام بيئة الممارسة المحيطة، فمثلاً إستخدام خطوط الملاعب الأخرى (فى حالة التخطيط المركب لأكثر من ملعب داخل الصالة الواحدة)، كذلك إستخدام أهداف السلة - الحوائط... إلخ. فإن جميعها يضيف جواً من فعالية الأداء المهارى أثناء الوحدة التدريبية.

١٢- عدم المبالغة فى إصدار الأصوات بين اللاعبين بعضهم لبعض حتى يتسنى لهم سماع إرشاداتك إذا تطلب الأمر ذلك.

١٣- يفضل أن توضح مفهوم وأهداف وما تنوى عمله خلال الوحدة التدريبية اليومية، حتى يعى كل لاعب ما هو المطلوب منه.

١٤- لك حرية الاختيار فى أن تجعل الواجبات الفردية لأحد اللاعبين مبكراً قبل بدء الوحدة التدريبية أو فى نهايتها، ويفضل أن تكون مثل هذه التدريبات مبكراً وقبل بدأ الوحدة التدريبية بفترة قصيرة، شرط أن يكون هؤلاء اللاعبين مبلغين بذلك قبلها بفترة كافية. حيث أنه فى نهاية الوحدة قد يكونوا هؤلاء أرهقوا أو أجهدوا.

١٥- حاول أن يكون العمل بين اللاعبين بالتناوب فلا داعى لوقوف المساعدين لفترة طويلة بدون عمل أو أداء مهارى.

١٦- استغل اللاعبين المساعدين فى عمل يحسوا أنهم قد استفادوا منه كقاذفين، مراسلين للإرسال... إلخ.

١٧- تأكد أن جميع اللاعبين قد قاموا بعدد مرات وزمن الأداء التدريب أو الأداء المهارى المطلوب منهم.

١٨- تأكد أن جميع اللاعبين قد تناوبوا العمل فى التدريب أو الأداء المهارى المطلوب منهم.

١٩- يفضل عدم الإكثار من التوقعات لإعطاء الإرشادات حتى لا تهبط فعالية الأداء وديناميكية خلال الوحدة التدريبية.

٢٠- أخيراً إجعل إرشاداتك أو تعليماتك فى أقل عدد من الكلمات وبأسلوب مبسط وبأكبر مفهوم ممكن.

المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة

يقصد بالمهارات الحركية فى الكرة الطائرة تلك الحركات الهادفة والإقتصادية التى تسمح باستمرار اللعب فى مواقفه المتعددة بطريقة قانونية وتمثل هذه المهارات الحركية الأساسية فى الكرة الطائرة العمود الفقرى لها، فلا يتم أى إنجاز أو حتى محاولة الوصول إليه إلا من خلال الإتقان لمثل هذه المهارات الحركية. والتى فى العادة تشتمل على العديد من الأشكال والأنواع، إختلفت فى تقسيمها حسب وجهات نظر المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة(*)، والتى لا تخرج على أنها تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وكذلك المهارات الفردية والمهارات الثابتة والحركية، وفى حقيقة الأمر أن للعبة ثلاث أركان هامة تشكل أضلاع المثلث الأساسية، وذلك فى رأى لارى كيش *Lary Kich*، بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهنى، والتى يجب أن تراعى عند وضع البرامج التدريبية خلال الموسم الرياضى، وهذه الأضلاع الأساسية تتمثل فى مثلث اللعبة وهى كالآتى :

(*) للإستزادة حول هذا الموضوع راجع كتاب الكرة الطائرة – التقنيات الحديثة فى التعليم والتدريس – للمؤلف – ملتقى الفكر للنشر.

- الإعداد البدنى *Physical preparation* .
- المهارات الأساسية أو الحركية *The basic skilles* .
- خطط اللعب *Tactices* .

إلا أن المهارات الحركية وإتقانها يعتبر من الأضلاع أو المكونات الأكثر حساسية فهو فى العادة ما يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب المختلفة، كما أنه يستحوذ على الكثير من تعليم المدرب، وكذلك بذل الجهد، فالمهارات أساسيات بالنسبة لجميع اللاعبين على حد سواء فهى لا غنى عنها للاعب المبتدئ يحاول أن يبذل الجهد الكثير فى الإرتقاء بمستواه لكى يصنف ويرتقى إلى تقسيم أعلى (خاصة إذا ما كان لدينا تقسيمات مهارية خاصة بكل مرحلة سنية)، وكذلك الأمر بالنسبة للاعب المتقدم الذى يطمع فى أن يتمكن منها بدرجة أعلى من التثبيت والإتقان تسهل له أن يثبت إقتران لاعب أساسى فى الفريق، وتسهل لفريقه لاعباً لا يستطيع أن يستغنى عنه.

والكرة الطائرة شأنها فى ذلك شأن أى لعبة من ألعاب الكرة لها مبادئها الأساسية المتعددة والتى تعتمد فى إتقانها والإرتقاء بها إلى مستوى الإنجاز الأثل إلى ضرورة إتباع الأسلوب السليم فى طرق التدريب واختيار المستحدث منها. ولقد إتفق العديد من العاملين فى مجال الكرة الطائرة سواء مدربين بمختلف مستوياتهم أو معلمين يقومون بتدريس هذه اللعبة فى مدارس التربية الرياضية وكذا الخبراء والمتخصصين الأكاديميين، اتفقوا على أن نجاح أى فريق كرة طائرة وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية أو المهارات الحركية الأساسية للعبة.

ولاعب الكرة الطائرة يتميز عن غيره من لاعبى ألعاب الكرة الأخرى نظراً لطبيعة اللعب التى تتميز بخصائص معينة ميزتها عن سائر الألعاب الأخرى من حيث طبيعة الأداء، طريقة التعامل مع الكرة فمرة نجد أن الكرة ملموسة (يتم

التعامل معها) بأطراف الأصابع (السلاميات الأولى) ومرة أخرى نجدها مضروبة كما فى حالة الضرب الهجومى، وفى ثالثة نراها كرة مصدة، كما فى حالة الصد... إلخ، كذلك عدم إرتباطها بزمن معين وامتداد اللعب لمدة تتجاوز الساعتين، وعدم وجود إحتكاك ظاهرى بين الفريقين لوجود عائق الشبكة فى المنتصف... إلخ كل هذه الأمور جعل مبادئها الأساسية ذات طبيعة خاصة من حيث شكل وطبيعة الأداء.

لذلك لزم الأمر على ممارسيها من اللاعبين أن يهتموا إهتماماً خاصاً بإتقان المبادئ الأساسية لها عند بدء تعلمهم والعمل على إتقانها وتثبيتها فى مرحلة متقدمة، وذلك من منطلق أن المبادئ الأساسية فى الكرة الطائرة هى الدعامة القوية التى تبنى عليها اللعبة، وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير وصول اللاعب والفريق إلى الدرجة المثلى فى النجاح، لذلك وجب توجيه الإهتمام الكلى إلى مرحلة تعليمها وتذليل الصعاب فى هذه المرحلة باتباع خطوات التعليم التربوى من حيث التدرج من السهل إلى الصعب، كذلك الحال فى المرحلة المتقدمة التى تأتى بعد التأكد وتسيد اللاعبين للمهارات الحركية أو المبادئ الأساسية، يأتى الدور على ضرورة الإهتمام بها وإتقانها وتثبيتها وربطها بالناحية الخططية وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدرج فى التدريبات التطبيقية من السهل إلى الصعب، من مزج مهارتان إلى ست مهارات، إلى ربط الموقف التدريبى بالموقف المشابه للعب سواء الخططية الهجومية أو الدفاعية وباهتمام واحد.

ويرتبط تطور المهارات الحركية أو الأساسية بالعديد من العوامل التي ترفع من درجة هذا التطور والتي يمكن الإشارة إليها في الآتي:

١- قواعد وقوانين اللعبة التى تسمح وتجيز لعبة معينة فى موقف أو لا تجيزها فى موقف آخر.

٢- الأسس التشريحية والفسيولوجية والمورفولوجية المشتملة على الأطوال، مثل

طول الجسم وأطوال أجزائه وطول الطرف العلوى بأجزائه وطول الطرف السفلى بأجزائه، طول الأصابع، مساحة الكف – ومساحة القدم – والتناسب الجسمى بين هذه الأجزاء إلى الطول الكلى.

٣– الخصائص النفسية التى تميز هذا اللاعب عن الآخر (الطبع، المزاج ... إلخ).

٤– السمات الإرادية والخلقية التى يتمتع بها اللاعب.

٥– النواحى الصحية العامة والعادات الصحية.

٦– المعارف النظرية (المستوى التحصيلى الرياضى – الذكاء الرياضى).

٧– الإعداد البدنى وارتباط نوعية (العام – والخاص) بالمهارات الحركية.

٨– مثيرات الأداء المهارى للاعب.

٩– مشتتات الأداء المهارى (مستوى الإنتباه وخصائصه... إلخ).

١٠– التغذية الرجعية (المرتدة).

١١– العوامل الخارجية (أرض الملعب – الإضاءة – الأدوات المساعدة فى التدريب).

والعلاقة بين المهارات الحركية والإعداد البدني وكذا خطط اللعب علاقة وطيدة للغاية، فمن المنطق الطبيعى أن الإعداد البدنى وخطط اللعب ليس لهما أى قيمة بدون مهارات حركية، وذلك أن تتخيل لاعب معد بدنياً ولكن مستواه المهارى أقل فنياً، فمثل هذا اللاعب لا يمكن إستغلال إمكانياته البدنية التى تميزه، حيث يفتقد السيطرة مثلاً على الكرة خلال أداء مهارة تستدعى ذلك، ولا يكتفى بذلك فقط، حيث أن هذا اللاعب الغير متمكن مهارياً تعتبر خطط اللعب بالنسبة له صعبة عليه ولا يستطيع الخوض فيها أو يجارى زملائه أو حتى يفى بالمتطلبات الخططية المطلوبة فيه.

فليست هناك خطط لعب دفاعية أو هجومية بدون إتقان مهارى للنواحى الدفاعية والهجومية، أما المهارات الحركية بأساليبها وتدريباتها التطبيقية فإنها يمكن أن تحقق ذاتها من خلال الإعداد البدنى والخططى، فكل المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية تعتبر المحور الذى يدور حوله كل من الإعداد البدنى وخطط اللعب.

التعلم الحركي والتدريبات البسيطة والمركبة

يقصد بمفهوم التعلم الحركى الإشارة إلى أنواع التغير الحادث فى السلوك والناجم عنه إكتساب مهارات جديدة، وفى المجال الرياضى ينظر إلى التعليم الحركى على أنه إكتساب مهارة أو مجموعة من المهارات البدنية والتى غالباً ما تتنوع بشكل كبير.

ولقد تطرق العديد من العلماء فى المجال الرياضى إلى تعريف التعليم فمنهم من أشار إلى أنه التغيير الحادث فى أسلوب الحركة، بينما أوضحه البعض على أنه يهدف إلى تنمية قدرة الفرد على إستخدام عضلاته مما يؤدى بالتالى إلى توافق عضلى من نوع جديد أو تعلم حركة جديدة مع تنقيتها وتثبيتها، وكذلك تطبيقها.

وتوضح معظم التعاريف أنه بعد تعلم المهارة الحركية يجب أن تطرد جميع الحركات الزائدة فى المهارة بمعنى آخر تحديد مسار العمل العضلى اللازم لهذه المهارة نحو هادفية أفضل ويأتى بعد ذلك تثبيت المهارة والتأكيد على عدم مصاحبة أو وجود أى حركات زيادة بها ثم بعد ذلك يأتى دور تطبيقها فى المجالات المختلفة.

ولقد قسم الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى عامة ومجال طرق

التدريس والتدريب وعلم النفس الرياضى خاصة، متفقين فى ذلك مع هارا على تقسيم مراحل التعليم إلى المراحل المعروفة لنا جميعاً وهى :

المرحلة الأولى: مرحلة الإكتساب الأولي :

والتى نعنى فيها تعلم سير الحركة بشكلها الأولى (الإدراك البصرى) .

المرحلة الثانية: مرحلة التصحيح والتوافق الدقيق للحركة (التدريب) :

والتى نعنى بها التطور التدريجى والشكل المبدئى للحركة مع تحسن الحركات الطبيعية وغير المدروسة وذلك عن طريق التدريب وتصبح الحركة إقتصادية ومثالية، وتكون الحركات متسمة بالإنسيابية، والنقل الحركى لأجزائها يصبح جيداً.

المرحلة الثالثة: مرحلة تثبيت الحركة للتوافق الأدق (الحركة الآلية) :

وهذه المرحلة نعنى بها، أن الحركات المتعلمة فيها فى حالة ثبات وتكون تحت السيطرة حيث تؤدى بسهولة ويسر وفى كل وقت، ويجدر الإشارة هنا إلى الفرق بين المرحلة الثانية والثالثة، ففى المرحلة الثانية/ تعتبر مرحلة وصول إلى التوافق الدقيق للحركة، أما المرحلة الثالثة: فهى تطوير التوافق الحركى الدقيق إلى التوافق الحركى الأدق للحصول على التوافق الدقيق فى أحسن شكل له.

خواص الحركة الآلية (في المرحلة الثالثة) :

ومن العديد من القراءات التى تناولتها المراجع فى هذا الشأن نستطيع القول بأن خواص هذه المرحلة هى :

- يتعرف المتعلم على مفردات سير الحركة والأداء ذاته مع التركيز على الأهداف والأغراض والواجبات الأخرى تجعله يؤدى هذه الحركات بصورة آلية.

- تصل الحركة فى هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من الإحساس الحركى عن طريق العضلات والإحساس العضلى.
- يشعر المتعلم الذى وصل إلى درجة الآلية أن الحركات سهلة وأنه يستطيع أن يؤديها بدون عناء لأنه لن يبذل فيها جهد.

وتسهم كل من التدريبات البسيطة والتى يطلق عليها *Simple drills* وكذلك التدريبات الحركية (المعقدة) *Compeleated drills* فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى خاصة فى المرحلة الثانية والثالثة.

ويفضل بعض المتخصصين فى مجال تدريب ألعاب الكرة أن يستخدم ويوصى بتنفيذ التدريبات البسيطة فى المرحلة الثانية، والتدريبات المركبة فى المرحلة الثالثة (مرحلة الآلية)، ومما هو جدير بالذكر أنه لا يوجد فاصل بين كل من التدريبات البسيطة والحرية، فمن ثم نجد أنفسنا مطالبين بتنفيذ هذه التدريبات أولاً خاصة فى مرحلة التطور التدريجى بهدف تحسن الحركات الطبيعية والمؤداة للمهارة، يلى ذلك التدريبات الحركية التى تساعد على جعل هذه الحركات تحت السيطرة، وفى كل وقت وحتى تتسم بالآلية، بحيث لو طرأ موقف ما أو موقف مشابهاً لما يحدث أداء الأداء تنافسى نجد أن التصرف يتم بآلية تامة ودون إرتباك أو توتر فكرى - عضلى - وذهنى يؤثر على مستوى الأداء.

ولقد رأينا هنا أن تناول الخصائص التى تميز كل من التدريبات البسيطة والتدريبات المركبة (المعقدة)، حتى يتسنى لكل من المدرس والمدرب تنفيذها وذلك بعد معرفة الفرق بينهما، مع ملاحظة أن ما سوف نتناوله هنا يختلف تماماً عن تناولها فى هذا المؤلف (المرجع)، والخاص بمزج أو تركيب مهارتان إلى ست مهارات مركبة.

أولا: التدريب أو التدريبات البسيطة *Simple drills* :

ونعنى بها مجموعة التمارين أو الحركات الهادفة التى يقوم بها فرد أو فردين على الأقل بعد التأكد من إتمام تعليمها وهى فى مجموعها تتميز بالخصائص التالية :

١- يشترك أو تؤدى بواسطة لاعب أو لاعبين أو ثلاث على الأكثر.

٢- من الممكن أن تستخدم عند تنفيذها أدوات أو بدون أدوات.

٣- عادة ما تكون بعيدة عن الموقف التنافسى (الخططى).

٤- الموقف التنافسى فيها لحظة تنفيذها قد يكون موقف مبتكر من قبل المدرب أو المدرس.

٥- تعتبر من أحسن التدريبات التى تعمل على تحسن الأداء الفنى فقط (التكتيك) من خلال الإتقان الجيد لمكونات المهارة.

٦- أساساً هى طريقة تحسن طرق الأداء الفنى خاصة فى المرحلة الثانية من مراحل التعلم الحركى.

٧- قد يصاحبها تنمية أو تطوير لعنصر أو عنصرين على الأقل من عناصر اللياقة البدنية.

٨- من الممكن تنفيذها إن إرتبطت بعامل الزمن (توقيت) أو عدد مرات للتكرار.

٩- ينصح عند تنفيذها بضرورة توافر عوامل الأمن والسلامة بالنسبة للأدوات المساعدة - الكرات الشاردة - الكرات المسترجعة ... إلخ.

١٠- تحتوى على مهارة أو مهارتين ولا تزيد عن ثلاث، بمعنى أن يؤدى الفرد أو الإثنان المشتركين فى تنفيذ التدريب إما مهارة واحدة أو مجموعة مهارات بأقصى عدد ثلاث مهارات على الأقل.

١١- عند تنفيذها باستخدام كرة واحدة إلى ثلاث كرات أو عربة كرات للتغذية.

١٢- عادة ما تكون مرحلة تنفيذها الأولى يفضل أن يكون بعيداً عن الشبكة، ممثلاً على حائط، بين زميلين، أو ثلاث، مراتب، بطاطين - كراسى استندات قانونية... إلخ.

١٣- تتميز بإقلال الصعوبة عند تنفيذها.

١٤- تتميز بتخفيض أهداف النجاح عند تنفيذها.

١٥- فى العادة عند تنفيذها لا تتضمن إلا على قدر قليل من قواعد وقوانين اللعبة.

١٦- من الممكن فيها (أو عند تنفيذها) إضافة قواعد وقوانين ترفع من حدة وفاعلية الأداء المتسم بالإثارة.

١٧- تصلح عادة للاعبين الصغار والمبتدئين أو الناشئين.

١٨- ينصح باستخدامها فى بداية الوحدة التدريبية اليومية.

١٩- عادة ما يكون لها معادلات للتسجيل يحاول اللاعب أو مجموعة من اللاعبين (٢-٣) تحقيقها عند تنفيذها.

٢٠- يتم العمل فيها بالتناوب بين اللاعبين المنفذين للتدريب.

٢١- فى بعض الأحيان من الممكن أن تستخدم كواجبات فردية لبعض اللاعبين لإتقان أو الإهتمام بمكون أو أحد مكونات المهارة التى يفتقدها اللاعب.

٢٢- عادة ما يكون مسار الحركة - كذلك مسار الكرة - خط سير اللاعب (خط الجرى) مختلفة عن المواقف التنافسية.

٢٣- عند تنفيذها من السهل إكتشاف الأخطاء الفردية وتصحيحها فوراً.

٢٤- عادة ما يتم أداؤها فى قطارات أو صفوف منظمة لتحديد العمل العضلى والإحساس الحركى وعلاقتهما بقوس طيران الكرة. (إستخدام خطى الجانب خط الـ ٣م، خط النهاية... إلخ).

٢٥- يغلب عليها التركيز المرتبط بكل السرعة والأداء فى آن واحد، وكذا سرعة الإستجابة.

٢٦- من الممكن أن تؤدى من الثبات أو من الحركة باستخدام تدريبات الوثب أو الجرى.

٢٧- من الممكن أن تكون طريقة رائعة لتنمية وتطوير المهارات الفنية الفردية التى تميز كل لاعب عن الآخر.

ثانيا: التدريب أو التدريبات المركبة *Complecated drills* :

ونعنى بها تلك التمارين والحركات الهادفة والتى يقوم بها مجموعة من الأفراد بداية من (٤) أربع لاعبين إلى العدد الكلى للفرد، بهدف العمل على تطوير الشكل العام للعمل الفريقى خلال الموقف التنافسى، بحيث يتسم بإنسيابية الأداء وسهولة التنفيذ دون مصاحبة ذلك للكثير من التعقيدات التى تسبب الإرتباك الفريقى :

وهي في العادة تتميز بمجموعة الخصائص التالية :

١- يشترك فيها أكبر عدد من اللاعبين بداية من أربع أو خمس لاعبين لتشمل العدد الكلى للفريق بما فيهم البدلاء.

٢- لا يغلب عليها طابع الملل بل تتميز بالديناميكية والإثارة.

٣- عادة ما توزع فيها المهام الفريقية بوضوح وحسب تخصصات اللاعبين من ضارب *Spiker*، إلى معد *Setter* فى مركز معين.

٤- عادة وفى الغالب لا تستخدم فيها أدوات.

٥- عادة ما تكون مرتبطة بالموقف التنافسى (الخططى).

٦- الموقف التنافسى فيها يكون مشتق من العمل الخططى أو الخطة الأساسية التى ينوى الفريق إستخدامها.

٧- من خلالها يستطيع الفريق إتقان بعض الجمل الحركية المهارية الخططية.

٨- من خلالها يستطيع الفريق إتقان بعض التركيبات الهجومية على الشبكة والتى تميزه عن غيره من الفرق.

٩- تعتبر من أفضل وأرقى التدريبات التى تعمل على تحسين وتطوير الأداء الخططى فقط من خلال الإتقان الجيد والعالى لواجبات الأفراد.

١٠- أساساً هى طريقة من خلالها، نعمل على التأكيد من تحسين طرق الأداء الفنى للأفراد وأنهم قد وصولا إلى مرحلة الآلية فى الأداء (المرحلة الثالثة من مراحل التعليم الحركى).

١١- عادة ما يصاحبها تنمية وتطوير لمعظم العناصر البدنية الخاصة والمرتبطة بمتطلبات اللعبة كالقوة المميزة بالسرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة - التوافق - السرعة الإنتقالية... إلخ.

١٢- من الممكن أيضاً عند تنفيذها أن ترتبط بعامل الزمن أو عدد مرات التكرار.

١٣- عادة ما تستخدم فيها كرة واحدة، إلا أن هذا لا يمنع ضرورة تواجد الـ *Ball cart* عربة الكرات، لتغذية اللاعب *Feeder* إذا ما استدعى التدريب ذلك.

١٤- عامل الأمن والسلامة فيها يرتبط باللاعب نفسه فيتحتم عليه لبس وسائد الركبة (الواقى للركبتين) *Knee bads*، عدم ارتداء أى شىء يسبب الإصابة، حسب نص القانون.

١٥- تحتوى تحتوى على معظم مهارات اللعبة وتجرى فى التسلسل المنطقى لها والمشابهة لمجريات اللعب.

١٦- عادة عند تنفيذها ما تكون مرتبطة بمجال الرؤية العامة للعبة، لذلك فهى تتم داخل الملعب وفى وجود الشبكة (بهدف التعرف على حدود وأبعاد الملعب الداخلية والخارجية والقانونية له).

١٧- تتميز بارتفاع عامل الصعوبة عند تنفيذها.

١٨- تتميز بارتفاع أهداف نجاح التدريب عند التنفيذ.

١٩- فى العادة عند تنفيذها تتضمن القواعد الرسمية للعبة والتى يجب ألا نتهاون أو نتغاضى عنها عند إرتكاب أى خطأ فنى أو خططى وحتى لا تصبح هذه الأخطاء ملازمة للاعب أو للاعبين.

٢٠- من الممكن عند بدء تنفيذها إضافة قواعد وقوانين ترفع من حدة الأداء المتسم بالإثارة، مثل إعطاء أكبر عدد من النقاط لأحد الفريقين - أو مثلاً إحتساب إستقبال الإرسال الجيد بنقطتين، أو الفريق الناجح فى التغطية الجيدة - أو الناجح فى التعامل مع الكرات الـ *Free* يأخذ نقطة.. إلخ.

٢١- لا ينصح باستخدامها مع اللاعبين الصغار أو الناشئين، لكن يفضل بدء تنفيذ الصورة المبسطة منها بداية من المرحلة السنية تحت ١٦ سنة.

٢٢- تنفيذها عادة ما يتم خلال الوقت المخصص للعمل الخططى فى الوحدة التدريبية اليومية.

٢٣- عادة ما يكون لها معادلات للتسجيل يحاول اللاعب تحقيقها شأنها فى ذلك شأن التدريبات البسيطة.

٢٤- يتم العمل فيها بالتناوب بين اللاعبين المنفذين لهذه التدريبات وذلك من خلال الدوران أما لمركز واحد ومشابهاً تماماً فى الموقف المباراة.

٢٥- من خلالها يسهل إكتشاف نقاط القوة والضعف فى الفريق.

٢٦- من خلالها يسهل معالجة نقاط الضعف والإستفادة من نقاط القوة.

٢٧- عادة ما يكون مسار الحركة ككل والمشتمل على مسار الكرة - خط سير اللاعب (مثلاً إختراق اللاعب المعد من المنطقة الخلفية إلى الأمامية٩، مشابهاً تماماً للموقف الخططى التنافسى.

٢٨- يغلب عليها الطابع الخططى العام، فلا تتم فى صفوف أو قطارات وإنما تتم فى تسلسل خططى هجومى أو دفاعى.

٢٩- يغلب عليها التركيز المرتبط بعناصر ومتطلبات اللعبة.

٣٠- يغلب عليها طابع الحركة فلا تؤدى من الثبات إطلاقاً.

٣١- من خلالها يستطيع المدرب استغلال وتوجيه الحركات أو المهارات الفردية التى يتمتع بها أحد أو مجموعة اللاعبين، مع حسن توظيفها.

٣٢- أخيراً هى وسيلة لتحسين وتطوير العمل الخططى الفردى والجماعى لكل من اللاعب والفريق، بطريقة ملائمة تساعد على حسن التنفيذ الخططى والبعد عن الارتباك الفريقى.

تنمية وتطوير التدريبات التطبيقية (البسيطة أو المركبة) المهارية

تعتبر التدريبات التطبيقية السلاح الذى يجب أن يتسلح بها كل مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة، حيث لا تخلو وحدة تدريبية (أو فترة تدريبية) من إستخدام هذه التدريبات التطبيقية سواء كان ذلك فى الوحدة التدريبية أو على مدار الموسم الرياضى. فهذه التدريبات تمثل عصب اللعبة ووسيلة المدرب عند تطبيقها بهدف إجادة الأداء المهارى.

وعلى المدرب الواعى أن يجمع منها العديد وذلك من خلال الإطلاع المرجعى على كل ما هو جديد فى اللعبة ومجال تدريباتها، كما يجب أن يكون لديه المقدرة على إبتكار وخلق تدريبات عديدة تخدم الأغراض المختلفة.

ولما كانت كلمة التدريب تعنى تكرار الأداء واستمراره، فنحن نرى أن هذا التكرار يحتاج إلى عنصر التنويع والتشويق حتى لا يبعث الملل ونفقد الهدف الذى من أجله جعلنا نقوم بهذا التكرار، أيضاً لا يفوتنا بجانب التنويع أن نتدرج من السهل إلى الصعب إنتاجاً ونجاحاً.

وحقيقة هامة يجب أن نوضحها هنا أن التكرار يرسخ الأداء المهارى لدى اللاعب خاصة فى بعض مراكز اللعب التى يتردد عليها أو يحتمل أن يتخصص بها، وحتى نصل بالتنفيذ مع زملائه إلى الآلية التى تسمح بفرص التصرف السليم فى المواقف المختلفة.

ويرجع نجاح مدرب الكرة الطائرة فى عمله بما يتمتع به من تدريبات مختلفة الأشكال والأنواع وبطريقة الإخراج لهذه التدريبات، حيث إخراج هذه التدريبات بالصورة الملائمة التى تحقق هدف التدريب أمر غاية فى الأهمية ولك أن تتخيل مدرب له العديد من التدريبات المبتكرة ولكنه لا يستطيع أن يخرجها فى أحسن صورة، وذلك بسبب إفتقاده إلى طرق تطوير وتنمية هذه التدريبات، وهنا ننصح بضرورة أن تكون الوحدة التدريبية مدونة (مكتوبة) وموضح بها طريقة إخراج هذه التدريبات نهذا لا يقلل من شأن المدرب بقدر ما يجعله موضوع إحترام، أمام لاعبيه.

مع ملاحظة أن إستخدام التدريبات التقليدية خاصة تلك المعروفة لدى معظم اللاعبين تبعث على الملل وتولد الرتابة فى الأداء وتفتقر إلى عامل التحفيز والتشويق والإثارة، لذلك يجب على كل مدرب أن يسلح نفسه بذخيرة متنوعة من التدريبات يثرى بها لاعبيه ويثير حماستهم وتشويقهم واستمراريتهم

الأدائية التى تتسم بالديناميكية مع إرتفاع حدة الإثارة، حيث ثبت أن أساليب تنمية وتطوير التدريبات المهارية تسهم ليس فقط فى الإعداد المهارى بل أيضاً فى الإعداد البدنى للاعب وذلك فى وقت واحد.

وسوف نستعرض ونتناول الأساليب المختلفة لتنمية وتطوير تلك التدريبات التطبيقية :

١- التدرج عند أداء التدريبات التطبيقية من الثبات إلى الجرى فى المكان (الثابت).

٢- التدرج فى طريقة التحرك ويفضل أن نبدأ بالتحرك الطبيعى، فنبدأ بالتحرك التنوع الأمامى ثم خطوتين إلى ثلاث ثم الجرى.

٣- التنوع فى تغيير إتجاه الكرة، فمثلاً نبدأ الأداء فى قطارات ثم مربعات - مع تغيير الأداء مرة بإتجاه الكرة يميناً ومرة يساراً.

٤- تغيير إتجاه جرى اللاعب مرة يمين، فى أحيان أخرى يسار، قطرى... إلخ.

٥- الإهتمام بتبادل أماكن اللاعبين مع الكرة ثم عكس إتجاهها من خلال العمل فى أشكال مختلفة مربعات - قطارات - مثلثات - دوائر... إلخ.

٦- الإهتمام بتبادل مراكز اللاعبين عند الضرب الهجومى من المراكز الأمامية.

٧- الإهتمام بتبادل مراكز اللاعبين واستغلال ذلك للضرب من المنطقة الخلفية.

٨- زيادة عدد الكرات المستخدمة فى اللعب.

٩- تخفيض عدد اللاعبين أو زيادتهم حسب متطلبات كل تدريب.

١٠- التغير فى سرعة أداء التدريب الحركى.

١١- الإهتمام بإعطاء التوجيه الحماسى من جانب المدرب (التعزيز اللفظى).

١٢- الإهتمام بأداء التمريرات فى إتجاه المعد (اليمين مثلاً).

١٣- التغير داخل المهارة الواحدة، ضرب مباشر، ضرب غير مباشر.

١٤- تغيير مسافات وإرتفاع أقواس طيران الكرة.

١٥- إستخدام إشارات المدرب.

١٦- إستغلال خطوط الملعب (خط الهجوم - خط الجانب - خط الإرسال - الحدود الجانبية).

١٧- نقل التدريبات والتدرج بها لتصل إلى الموقف التنافسى.

١٨- التنوع فى إستخدام الأدوات قوائم - حواجز - كرات - أقماع بلاستيك - مراتب - حصير - عربة كرات - بطاطين - مقاعد - مناضد.

١٩- إخراج التدريبات التطبيقية على شكل ألعاب ومسابقات.

٢٠- تجزئة الخطط سواء الدفاعية أو الهجومية مع الإهتمام بوضع تدريبات تمهيدية متدرجة لإتقان أجزائها وكذا إحتمالتها التبادلية.

٢١- إرتباط تلك التدريبات بالموقف التنافسى للتعرف على قانونية الأداء فى ضوء قواعد وقانون اللعبة.

الفصل الثاني

أهميـــة تحركــات الملعـــب

- مقدمة عن أهمية تحركات الملعب.
- تقسيم مهارة التحرك إلى المكونات التالية :
  - ★ وضع الإستعداد.
  - ★ القدرة على إثبات المتغيرات أو العوامل.
  - ★ سرعة رد الفعل.
  - ★ تأدية المهارة.
- الإمكانيات (الإحتمالات) الشخصية اللازمة للتحرك.
- قدرة الهجوم المعاكس ونزعاته الهجومية.
- قدرة فريقك الدفاعية.
- ضرورة التحرك من وضع الإستعداد.
- خطوات تعاقب تعليم الغطس (الدفاع الطائر للأمام).
- الخطو - المتقدمة فى تعلم التحرك الخاص بالإنزلاق، مع الخطوة الواسعة.

الفصل الثاني

أهمية تحركات الملعب

تحرك الملعب الصحيح، تكون ضرورية لجميع مستويات الكرة الطائرة فيما يبدو لنا أن كل (معظم) المدربين لديهم مشاكل خاصة عندما يبدأ لاعبوهم فى التحرك.

وأنا (الكلام) على لسان جون نيسلون *John. Neilson* عادة ما أسمع المدربين يصيحون على لاعبيهم تكمل (تحرك) (أو تحركوا)، وإنى أتعجب دائماً، ماذا يقصد المدرب أو يعنى بهذه الكلمة، وأى تحركات يفترض أن يقوم بها اللاعبين.

Correct court movement in neccssary to all levels of volleyball seems that all coaches have problems getting their players to "move'.

I often haer coaches fell to their teams "move, alaways wonder at the coach means, how the athletes imterpret this word and what "moves" they are supposed to make.

تحرك الملعب الصحيح (الجيد) من الممكن أن يكون متنوعاً من فريق لآخر، إن الشيء المهم الذي يجب أن نتذكره هو :
- Good court movement can be varied from team to team, the importanting to remember are:

القدرة العالية على التحرك تكون من الضروريات فى جميع مهارات الكرة الطائرة.

- Sufficient movement is necesary in all the skills of volleyball.

– التحرك الجيد فى الملعب لا يضمن – ولا يكفل الكرة الطائرة الجيدة.

- Good court movement does not ensure good volleyball.

– إن تباين وإختلافات أشكال تحركات الملعب ضرورية بالنسبة لفريقك، وكيف يتعلمونها.

- The various court movements necessarry for your team and to teach them.

– كثيراً من المدربين لا يتأخرون أو لا يتعطلون أنفسهم فيما يخص تحرك الملعب، ويفضلون أن يجد لاعبيهم (أو رياضيهم) طريقتهم المفضلة والخاصة للتحرك.

Many coaches don't break down court movement and prefer to have the althetes find their own way to move.

لو أننى كنت مدرباً لبرنامج خاص بأحد المدارس العالية، فإننى أود أن يحصلوا (هؤلاء اللاعبين) على:

– تقديم صحيح للمهارة.

– تعليم التحرك فى هذه السن المبكرة (سن التخرج).

If I were to coach a high school volleyball program I would make are that they were getting:

- Correct skill introducction.

- Movement education in their earlier grads.

– إسأل نفسك، هل أنت علمت مهارات الكرة الطائرة ثم بعد ذلك ساعدتهم على التحرك عند بداية اللعب، حيث غالباً ما تكون هناك تلك المشاكل الأكثر سهولة والتى تتعلق بإثبات قدراتهم الشخصية؟

- Are you teaching avolleyball skill and then adding movement when agame strots when the problems are more easily identifi able.

– التحرك الجيد فى الملعب يجب أن يتضمن على تنمية (تطوير) الأساس المهارى الصحيح والتى تشكل فى مجموعها أو تكون محصلها نتائج فريق الكرة الطائرة الخاصة بك.

- Good court movement combined with correct basic skill development will produce results for your volleyball team.

وهنا سوف نركز (أو نسلط الأنظار) على مركز المدافعين وعلى كيفية تحركهم داخل الملعب.

- I will be focusing on defensive positioning movment.

وإنى آمل من خلال هذه المقدمة السابقة نساعدك كمدرب على فهم الكثير فيما يتعلق بالتحركات ومساعدتهم عند تعلمهم لمهارات التحرك داخل الملعب والتى ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالكرة الطائرة.

I Hope this presenetation bervious will assist you as coach in understanding and teaching court movement as it related to volleyball.

والتى أصبحت من الأمور الصعبة والآخذة فى الإنتشار تلك التى تتعلق بالتغطية والدفاع عن نصف ملعبك كما أن قوة التكتيك الهجومى وقدرته تطورت أسرع عما سبق لها فى الماضى خاصة فى كندا. حتى بالنسبة للاعبى المنتخب واللاعبين الدوليين كان عليهم أن يتحركوا بصورة أسرع عما كانوا عليه فى الماضى، ويؤدوا المهارات فى الجزء الخلفى من الملعب كما لو كانوا عليها (منذ خمس سنوات).

It is beconing in creasingly difficult to cover and defend your side the volleyball court. The offensive tatics and power are developine

rapidly in canda Eeven the top in ternational players are required to move faster than ever and perform skills in the back court that would'nt be phasized to same degree (5) years ago.

ان تطور هذه المهارات أمراً ضرورياً خاصة بالنسبة للاعبي القمة في المدارس العلية والذين أصبحوا أكثر دراما (أدائية) آدائية.

This skill development necessary for top high school players has been even more dramatic.

تحركــــات الملعــب

Court Movement

من الممكن أن تقسم مهارة تحرك فى الملعب إلى المكونات المثالية التالية:

Court Movement can be divided into following components:

١- وضع الإستعداد

1- Ready Position

٢- القدرة على إثبات المتغيرات أو العوامل والإحتمالات والخاصة بالنسبة للفريق المهاجم (المعاكس) من ناحية وبالنسبة لفريقك من ناحية وأخرى.

2- Iden tifying the variables and possibilities of opposition and your team.

٣- سرعة رد الفعل أو سرعة الإستجابة إتجاه هذه الإحتمالات من خلال تحرك فعال (كفء).

3- Reacting to these possibilities with effict body movement.

٤- تأدية مهارات اللمس بصورة صحيحة مثل (التمرير) بأنواعه لو كان ذلك ضرورياً، ثم الإسترجاع (العودة) إلى الوضع المناسب.

4- Performing the correct contact skill (if necessary) and resuming proper position.

وضـــع الإستعـــداد
Ready position

فى الحقيقة هناك عدة حقائق سوف نتناولها عند سردنا لوضع الإستعداد :

١- وضع الإستعداد: من هذا الوضع يجب أن نكون قادرين على سرعة الإستجابة والتحرك فى أى إتجاه وذلك بالنسبة لمعظم أو أغلب مهارات الكرة الطائرة، وعلى أى حال، فنحن نستخدم التحرك للأمام، لدرجة أن الوزن ينزلق قليلاً للأمام، وأثناء التحرك يجب أن يعى اللاعب والمدرب حقيقة هامة جداً، وهى أن يستغرق الوقت الصحيح بالنسبة لهذه الأوضاع الأساسية المرتبطة بالتحرك والتى سوف يقوم بها كل أفراد الفريق، هى بالتالى تعتبرها الأساس لتحرك فى الملعب.

1- Ready position: From this position we must be able to react and more in any direction for most of our volleyball skill, how ever we use forward, so the weight slighgthy for ward. Time must spent correcting this basic positions as it is used all the time and is our foundation for court movement.

٢- الإمكانيات (الاحتمالات) الشخصية اللازمة للتحرك:

2- Identifying possibilities that require movement

يعتبر هذا الجزء بالنسبة للعبة فى رأس من الأجزاء الهامة جداً والتى يجب على المدرب أن يوليها إهتمامه عند تعليم التحرك، وفى الحقيقة (أو الواقع) فإن هذا الجزء الخاص (يتحرك الملعب Court movment) والذى يجب من الممكن أن يعمم كما هو الحال فى التوقع.

This part of the game in my opinion is as important as being able to move it should be in fact apart of court movement and choul be generablized as "Anticipation".

وأولى هذه الإمكانيات التى سوف نتطرق إليها تتمثل فى :

١/٢ قدرات الهجوم المعاكس (هجوم الخصم)، ونزعاته (ميولها) (الهجومية)

2/1 Oppostion Attack abilities and Tendeneis

أ - المعد ونوعه إعداد (وأسلوبه) — *A- Setter: Types of Setting*

ب- الضاربين ونوع ضربهم/ خفيف - خطى - قاطع للملعب.

B - Spikers (Tip - Line - Xcourt - etc

جـ- الأسلوب (النظام) الهجومى (للخصم) — *C- Offensive system*

٢/٢ قدرات فريقك الدفاعية وميولها أو نزعاتها

2/2 Oppostion Attack abilities and Tendeneis

أ - لاعبى حائط الصد — *A- Blocker's*

ب- إستجابة لاعبى الملعب الخلفى ومهاراتهم

B- Back court players reactions and skill

٢/٣ الإرتفاع الخاص بالإعداد (وتعطيل) تأخير التحرك

2/3 Height of set delaying movment

٢/٤ الموقع (مكان) الخاص بالإعداد (قريب - بعيد - للخارج - للداخل)

2/4 Location of set (close - for - inside - out side)

٢/٥ مسار (طريق) إقتراب الضاربين

2/5 Spiker's approach path

٢/٦ مواقف اللعب و (الصليبية الشكل) (المقاطعة)

2/6 Game Situations and Crucialty

٣- ضرورة التحركات من وضع الإستعداد

Movements Necessary from Ready Position

ربما يكون تحرك اللاعب، منفذاً أو مستخدماً لوضع نفسه فى مكان لكى يؤدى أما التمرير من أعلى وللأمام أو التمرير من أسفل باليدين (معاً)، والذى من المكن أن يؤدى فى الهيئات (المناط) الثلاثة التالية :

The movement a player would use to place him self in position to perform either he over hanc pass or foreanm pass can be Categoriz-edinto three distinct groups.

٣/١ الطعن *Lunge*، وذلك يتم من خلال أخذ خطوة للأمام لجهة اليمين أو اليسار والذى يجب ألا يزيد عن خطوة واحدة.

٢/٢ الـدوران *Shiffting*، والذى يتم من خـلال أداء عـمل الرجلين *Foot wark* بتحرك جانبى من خطوة إلى ثلاث خطوات، فتكون هناك خطوات جانبية للجانب، ثم تدور وتدور، متقاطعة الرجلين *Side steps, turn and turn, crossover*.

٣/٣ لمس الأرض *Floor contact*، التحرك من خلال الإمتداد (إمتداد الجسم) إلى ما وراء القاعدة الخاصة بالسند فى معنى آخر إنزلاق الجسم وإمتداده للأمام إتجاه النقطة أو القاعدة التى سوف تلامس فيها اليد الأرض، مستخدماً إما الدفاع الغاطس الطائر للأمام أو للجانب *Front or side dive* أو باستقامة *Stride* أو بالإنزلاق *Slide* (يكون الركبة على الأرض) أو نصف دحرجة خلف *Back half - roll*.

٤/٠ خطوات سلسلة توال/ تعاقب تعليم الغطس الأمامي (أو الدافع الطائر للأمام).

4/0 Progressions for teaching the front dive.

١/٤ اركع *Kneel*، على ركبتك اليسرى وتدرب على تماسك جسمك بمجرد أن يتم الدفع برجلك اليسرى.

٢/٤ حافظ على وضع الذقن عالية وأهبط على الصدر أولاً.

٣/٤ محاولة المحافظة على وضع الرجلين عالية بحيث يكون الوضع الجسم فى وضع مهتز *Roker type position*.

٤/٤ حاول أن تقوم بدفع جسمك للأمام وذلك باليدين بمجرد أن تهبط (أو أنت فى طريقك فى الهبوط).

٥/٤ ضع كرة أمامك وحاول أن تغرفها أو تجرفها *(Scoop)* باليدين قبل الهبوط.

٦/٤ حاول أن تجرب كل هذه الأشياء ولكن النقطة رقم (٥) تؤدى من وضع الإستعداد، أضغط (ركز) فى أن تكون فى وضع منخفض قريب من الأرض دائماً.

٧/٤ استعمل كرة موضوعة على الأرض ثم حاول أن تغرفها *(Scoop)* وذلك بعمل غطس *Dive* (دفاع غاطس طائر).

٨/٤ إجعل هناك من يساعدك (زميل) فى وضع كرة أمام إحدى قدميه وبعيدة عن الأرض، استعمل اليدين للمس الكرة مستخدماً مهارة الغطس.

٩/٤ حاول اللمس إما بأحد اليدين ثم بكلاهما.

١٠/٤ حاول إستعمال أى من الرجين (القدمين) ثم كلاهما.

١١/٤ بالغطس *Dive* من وضع الإستعداد فى إتجاه لأحد الجانبين ثم إتجاه الأمام.

١٢/٤ إجعل أحد المساعدين يقوم بقذف الكرة إلى أحد الجانبين ثم فى إتجاه الأمام، ثم تنفيذ الغطس.

٠/٥ أخطاء عامة (شائعة) خاص بمهارة الغطس للأمام.

5/0 common errors of front dive

الأخطاء التى ترتكب عند مهارة الدفاع الغاطس لطائر أو الـ *Dive* أخطاء عديدة لا حصر لها وفى بعض الأحيان ينتج عند الإصابة. حتى أن هذا الأمر جعل اللاعبين صغار السن متخوفين من أداء مثل هذه المهارة ولكن المدرب الناجح هو ذلك المدرب الذى يحاول أن يعلم ويقدم هذه المهارة فى أسلوب سهل متقدماً الخطوات سالفة الذكر.

ولكن ماذا عن الأخطاء العامة أو الشائعة فى الغطس

What about common errors of dive

للإجابة: نظراً لأهمية هذه الأخطاء سوف نتناولها بشىء من التفصيل موقعة حسب ما أشار إليها العديد من الخبرات فى الكرة الطائرة، وعلى المدرب الناجح أن يتروى عند قراءة هذه الأخطاء، حتى يتسنى له معالجتها :

١/٥ لا تقوس الظهر
5/1 Not arching the back

– الهبوط على المقدمة (الطرف الأمامى من الجسم) بدلاً من أن تهتز وأنت هابط لأسفل.

- Landing on toes instead of rocking down.

– المقعد تضرب الأرض
- Hips hat the floor

– الغطس للخارج، لا تجعل المقعدة أعلى الكتفين

- Diving out not getting hips above shoulders

٢/٥ قوة الجزء العلوى والكتفين غير وافية (غير ملائمة وأداء المهارة)

5/2 Inadequate upper body and shoulder strength

– الذقن تضرب (تكاد تلامس) الأرض
- Chin hots the floor

– إمتداد زائد فى الظهر
- Hyper - extension of back

– اللف (الدوران) للأجناب البعيدة بمجرد الهبوط

- Turning side ways asland

٣/٥ الإفتقار الخاص بلمس الكرة
5/3 Ack of ball controll

– الغطس لأعلى وليس للخارج
- Diving up and not out

– استعمل أحد اليدين وليس اليدين معاً
- Using only one hand and not two

٠/٦ الخطوات المتقدمة الخاصة بتعليم (التحرك الخاص) بالإنزلاق مع الخطوة الواسعة
6/0 Progression for stride - slide

إن مهارات الدفاع فى الكرة الطائرة عديدة (كثيرة) ويتوقف إستخدام كل مهارة حسب متطلبات الموقف الدفاعى إلا أن هناك مهارتان لا يقلا أهمية عن مهارة الدفاع الغاطس الطائر والذى نسميه الغطس *Dive* ألا وهما مهارتى

الإنزلاق والذى يطلق عليه *Slide*، وهو وضع يشبه الركوع ولكن تكون فيه الركبتين على الأرض، وإحدى الأيدى للأمام فى محاولة لمس الكرة، مستكملة فى ذلك مهارة أخرى ألا وهى أخذ الخطوة الواسعة (فرشحة) القدمين وهدفها أيضاً محاولة الوصول للكرة أو الدفاع عنها.

وهما فى الحقيقة من المهارات التى يوليها معظم المدربين حقها من التعليم وذلك لظروف لانعلمها، وعلى العموم سوف نحاول من خلال السطور القادمة أن نتناول فى توال أو تعاقب طريقة تعليم هاتان المهارتان، معتمدين فى ذلك حسب آراء خبراء الكرة الطائرة العالميين.

١/٦ إبدأ على أحد الركبتين (اليسرى)

6/1 Strat on one knee

٢/٦ خذ خطوة، ثم ادفع للأمام، عن طريق الرجل اليمنى (الجسم يبقى فى الوضع المنخفض).

6/2 Step and push forward with right leg (body staying low).

٣/٦ استعمل (استخدم) الذراع اليسرى للإتزان، ثم دور (لف) القدم اليمنى، لكى تجعل ركبتك بعيدة عن الطريق (طريقك أو مسارك).

6/3 Use left arm for balance and rotate the night foot to get your knee out of the way.

٤/٦ استمر فى نزول لأسفل فى نفس الوضع، مع الدفع للخارج، إوصل للأرض مستخدماً الذراع اليمنى.

6/4 Continue low position pushing out and reaching with right arm.

(*) للإستزادة حول هذا الموضوع راجع أساليب منهجية حديثة فى التدريس والتدريب – وتقنيات حديثة فى التعلم للمؤلف.

٥/٦ المس الأرض بالبطن (أو الأفخاد) واجعل الكتف الأيمن كالنصل (السيف/ كناية عن أنها تشق الأرض)، وذلك بدون ضرب الأفخاذ أو الركبتين، الإنزلاق هو فكرة طيبة (جيدة).

6/5 Contact the floor with thigh or abdomen and rigth shoulder blade, with out hitting hips or knee, sliding is a good idea.

٦/٦ ابدأ من خلال وضع كرة على الأرض، تكون كهدف لك بالنسبة (لليد اليمنى) أو اليد اليسرى.

6/6 Introduce a ball on the floor to aim for with right hand, left-hand.

٧/٦ حاول على الجانب الآخر

6/7 Try either side

٨/٦ حاول من وضع الإستعداد

6/8 Try from aready position

٩/٦ حاول من خلال مساعدك الذى يمسك الكرة منخفضة ويقرب الأرض

6/9 Try with partner holding a ball low to ground.

١٠/٦ السحب (بشدة) هو أفضل شيء *(Ok)* ولكن ليس ضرورياً دائماً.

6/10 Pulling is ol, but not always necessary.

١١/٦ إجعل الزميل (المساعد) يقذف الكرة وبقوة مستقيمة ومنزلته.

6/11 Have a parter throuw a ball to force astride slide.

٠/٧ أخطاء شائعة (عامة) للإنزلاق المستقيم

7/0 Common Errors of the stride slide

١/٧ الإفتقار الخاص بلمس الكرة

7/1 Lack of ball contrat

- نفذت الغطس ولم تكن له ضرورة، ولا تأخذ تلك الخطوات الإضافية

- Diving when it is not necessary - not taking that extra step

- لا تستخدم كلا الذراعين والأيدى

- Not using both arms and hands

٢/٧ رضى (رضوض) الأفخاذ، وقعات خفيفة تشعرك بوغز (أو شك) *Strowberries*، وأيضاً إصابات تحميلية أخرى.

7/2 Bruised hips, strawberries, and other cosmeties

- اللف (الدوران) للأجانب البعيدة.

- الغطس للخارج أو لأعلى وليس لأسفل داخل الأرض

- Cliving out and or up and not down into floor

٣/٧ لمس الأرض بالركبتين بالرجل المتقدمة

7/3 Contact:.:g floor with knee of lead leg

- ليس هناك إمتداد كامل فى ركبة الرجل المتقدمة

- Not ffully extending kree of lead leg

- السقوط بعيداً عن خط سير الكرة، ولا تحافظ على الأكتاف موازية مع الأرض.

- Falling away from pogth movement, not keeping shoulders paralled, with floor.

ختـــام Closing

يستطرد بختم چيم كليمنت، حول هذا الموضوع الخاص بالتحرك، ويقول بعض الحقائق :

– إننى أعتقد أن تحليل المدرب بالنسبة للاعبين أو فريقه يعتبر أحدا أن لم يكن أكثر الأجزاء أهمية، عند تدريبه للمهارات.

- I Belive that acoach's analysis of his team and athletes is one of if not the most important of his coaching skills.

– هناك وفرة (كثرة) فى الحجرة (كناية على جمهور الملعب) الذى لا يعرف ما نريد بالنسبة لنا نحن المدربين الذين يصيحون (تحرك)، طالما نحن نعرف ويعرف أيضاً رياضينا، الذى نحن نتكلم عنه.

- There is still plenty of room for us who yell "move" as long as we know and our athletes know what we are talking about.

-- إننى الكلام على (لسان چيم كليمنت) مازلت أفضل المدربين الذين لا يذهبون (يتوغلون) بتحليلهم (المهارى) إلى التحليل الميكانيكى خلال الوقت المستقطع بمعنى آخر الذين يستغلون الوقت المستقطع فى شرح التحليل الميكانيكى للمهارة فهذا مضيعة يعتمد هذا الوقت.

- Stil perfer coaches who don't go into a biomechanical analysis during time - outs.

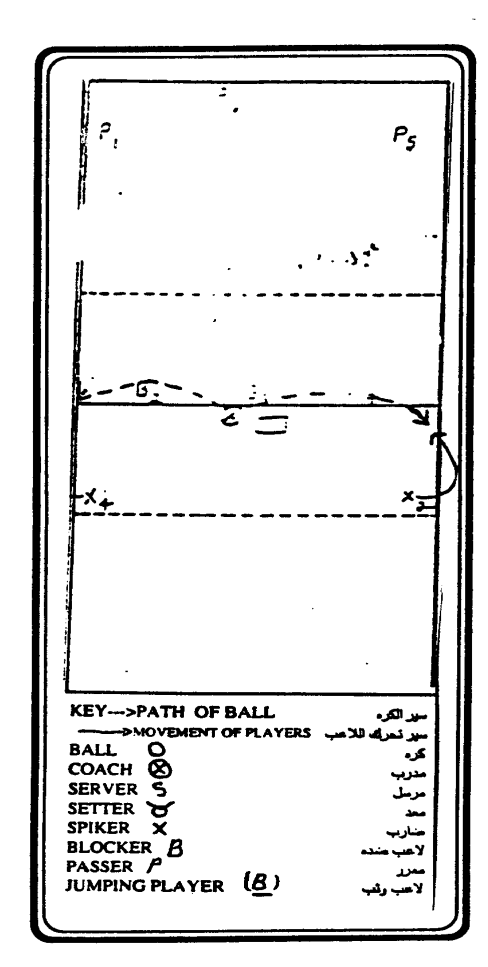
– فى مكان ماوما بين طرفى التناسب الإثنين *(Stride - Slide)*، يجب أن تكون هدفك الخاص بالتحرك.

- Some where in between these two extremes should lie your goal of "movement".

Good luck and movement ***واخيرا.. حظ سعيد وتحرك جيد***

● تدريب رقم ١ *Drill No (1)* :

● الغرض من التدريب *Dril Purpose*



يتمثل الغرض من هذا التدريب، فى تعليم اللاعبين، تحليل مسئوليات مراكز الهجوم، وذلك من خلال الملاحظة، والمعرفة فيما يتعلق بكل من المعد والضارب والمهاجم وتقرير ما هو التحرك الضرورى.

To teach player to amalyse their opposition attack poosibilites throug obeservation and knowledge spkir, and attaeker what movement is necessry.

● احتياجات التدريب

Drill needs

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

● عدد اللاعبين

Number of players

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين حوالى (٨) ثمانى لاعبين.

- عدد الكرات المستخدمة *Number of volleyballs*

– عدد الكرات المستخدمة فى هذا التدريب (١٠) عشرة كرات كرة طائرة قانونية.

- مساحة الملعب المستخدمة *Court area be used*

– يحتاج العمل فى هذا التدريب إلى مساحة الملعب كامل ١٨ × ٩م.

- احتياجات خاصة *Special Equipment*

– لا يوجد احتياجات خاصة بالنسبة لهذا التدريب.

- الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداد التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية:

- وضع البدء *Starting position*

- الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– فريق مكون من (٦) ست لاعبين، مصفوفين بناء على شكل الإعداد الدفاع المطلوب، بمعنى تأخر اللاعب مركز (٦) مع تواجد ثلاث لاعبين كحائط على الشبكة، (٣) مرات مدافعين فى منطقة (١)، (٦)، (٥)، على الجانب الآخر من الشبكة ضارب واحد فى منطقة من مناطق الهجوم أنظر الشكل.

- الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– فى كل منطقة هجوم، المدرب فى منتصف الشبكة بين الإثنان المهاجمين وبجواره صندوق أو عربة الكرات (أنظر الشكل).

- كيف يبدؤون *How do they start*

– يقترف المدرب الكرات إتجاه المصفوفين للخارج وذلك لأى من الضاربين.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة فى هذا التدريب من خلال النقاط التالية :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات

Player movement and skills performed

– يقترب المهاجم، ويثب ليمسك الكرة، يجب على اللاعبين المدافعين أن يصطفوا من أنفسهم، فى المراكز، إجعل اللاعبين ينادوا على إتجاه الضرب، ضرب خارجى *Out spike*، كرة حرة *Free ball*، بالنسبة للإعداد، قريب – بعيد – للداخل.

• دوران الكرة *Ball circulation*

– اللاعب *(x)* ليقذف الكرة لتعود مرة أخرى إلى المدرب، ويكرر التدريب.

• الأمر، والوقت الخاص بتتالي التدريب *Order and Time sequence of drill*

– يبدأ المدرب بإعطاء إشارة البدء، التى يصاحبها رمى الكرة لأى من الضاربى.

• التنوعات *Variations*

– من الممكن التنوع فى أداء هذا التدريب من خلال محاولة تنفيذ الآتى :

– اجعل اللاعبين الضاربين يلعبوا كرة عالية من فوق الشبكة، كما هو الحال فى حالة فريق لعب فريق ضعيف دفاعياً، أمام هذا النوع من الهجوم العالى.

– مساعدة المعد والمدرب يقذف الكرات إلى المعد.

– أو ساعد بإمداد اللاعب المهاجم بالكرات من خلال القذف له.

• أفكار المعلومات التدريب *Coaching tips*

– يفضل أن ينفذ المدرب هذا التدريب كما هو فى بدء تعلم التحرك الدفاعى.

• أخطاء عامة *Common error*

– عادة ما تكون هناك أخطاء عامة تتعلق بطريقة الضرب، أو إمداد اللاعب المعد بالكرات يجب ضبط مثل هذه الأشياء.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

– هذه النقاط من الممكن أن عطل أو تأخر التدريب.

– ضعف التركيز.

– ضعف التوقع.

– قراء اللعب *Reading play*.

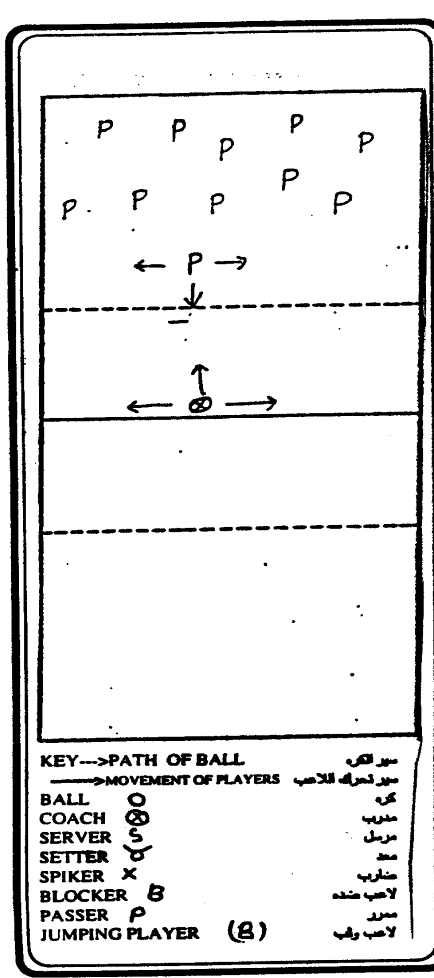
– أيضاً يجب على اللاعبين أن يكون لديهم سبباً الذى يجعلهم يتجون إلى هذا الإتجاه بوجه خاص.

• تقدير التدريب *Drill assessment*

– يمكن تقدير أداء التدريب من ملاحظة التحرك من خلال طريقة هبوط (نزول) المدرب ليقف فى وسط اللاعبين، ويجعل أحد غيره يقوم بقذف الكرات، ليتسنى له تقدير وتحليل التحركات الخاصة بمسئوليات تحرات مراكز المهاجمين، وملاحظة المعد ولاعبى حائط الصد.

● تدريب رقم ٢ Drill No (2) :

● الغرض من التدريب *Dril Purpose*



يتمثل الغرض الأساسى من هذا التـدريب فى تقـيـيم وضع الإسـتعداد وطريقـة التـحـرك فى إتجاهات مـختلفة.

To tevaluate the ready position and movement direstions.

● احتياجات التدريب

Drill needs

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحـتيـاجـات التالية من :

● عدد اللاعبين

Number of players

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى عدد غير محدد من اللاعبين *. Unlimited*

● عدد الكرات المستخدمة

Number of volleyballs

– لا يسـتـدعى هذا التـدريب إستخدامكرات كرة طائرة.

• مساحة الملعب المستخدمة ***Court area be used***

– نستخدم فى هذا التدريب إما نصف ملعب أو الملعب كله.

• احتياجات خاصة ***Special Equipment***

– لا نستخدم فى هذا التدريب أى احتياجات خاصة.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب ***Method of performance drill***

– تتم طريقة أداء التدريب من خلال تنفيذ مجموعة النقاط التالية :

• وضع البدء ***Starting position***

– وضع البدء يكون من خلال :

• الوضع الخاص باللاعبين ***Location of players***

– اللاعبون متفصلون (منتشرون) للخارج وفى كل منطقة بالملعب الشكل على أن يكون هناك مساحة وفيرة بين كل لاعب وآخر.

• الوضع الخاص بالكرة ***Location of ball***

– اتفقنا أنه لا تستخدم أى كرات فى هذا التدريب.

• كيف يبدؤون ***How do they start***

– يقوم المدرب باعطاء علامة بواسطة ذراعه، لكى يوضح للاعبين فى إتجاه يذهبون.

• الحركة ***Action***

– تتم الحركة فى هذا التدريب من خلال النقاط التالية :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات

Player movement and skills performed

– يبدأ اللاعبون من وضع الاستعداد الذى فيه الركبتين منثنيتان قليلاً.

– الأقدام تواجه المدرب ومتباعدة باتساع الكتفين، الوزن على كلا القدمين تحديد يقع على باطن القدم وللأمام قليلاً، الذراعين فى الأمام – الكوع مثنى – الكفان متواجهان كل منهما الآخر – الخط الوهمى الساقط من الركبة يقع أمام القدم – اللاعب يتحرك فى الإتجاهات الأربع.

• دوران الكرة *Ball circulation*

– لا يوجد كرة فى هذا التدريب.

• الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة
Order and Time sequence of events

– الأوامر أو التعليمات تكون محصورة فى إشارات المدرب بتحديد إتجاه التحرك.

• التنوعات *Variations*

من الممكن التنوع فى هذا التدريب من خلال محاولة تنفيذ الآتى :

– تحديد الإتجاه فى الأول من قبل المدرب لمدة قصيرة نوعاً.

– التغير المفاجئ إلى إتجاه العكس أيضاً من قبل المدرب.

– يترك للاعب التحرك فى جميع الإتجاهات مع المحافظة على وضع التحرك.

• أفكار المعلومات التدريب *Coaching tips*

– لا توجد أفكار أو تعليمات – سوى ضرورة الإشارة من جانب المدرب على التشديد مع التمسك والمحافظة على وضع التحرك.

• أخطاء عامة *Common error*

– الأخطاء العامة التى تنتج عند تنفيذ هذا التدريب نتيجة ضيق المساحة بين اللاعبين.

- **نقاط تعطيل (تأخير) التدريب** ***Drill break down points***

هذه النقاط من الممكن أن تعطل (تؤخر) التدريب:

- كثرة التوقف لإعطاء تعليمات من جانب المدرب للمحافظة على وضع التحرك السليم.

- **تقدير التدريب** ***Drill assessment***

يمكن تقدير هذا التدريب من ملاحظة:

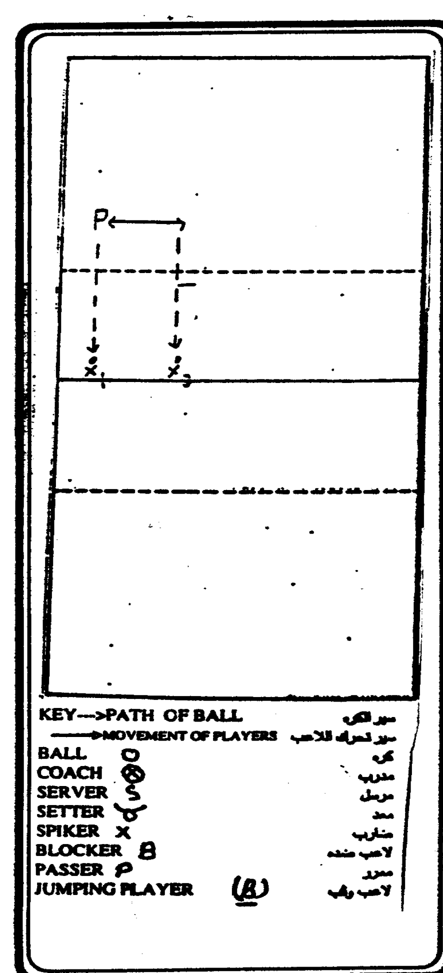
- اللاعب يتحرك فى الإتجاه الصحيح.
- ليس هناك تذبذب إهتزاز فور الوصول إلى إتجاه التحرك المطلوب.
- فى جميع التحركات المسافات بين القدمين.
- ومركز الثقل، والإنشاءات المرفعين - ووضع الكفين لما صححه.

• تدريب رقم ٣ *Drill No (3)* :

• الغرض من التدريب *Dril Purpose*

يتمثل الغرض من هذا التدريب فى تعليم اللاعبين خطوة التحرك من وضع الإستعداد.

To Teach the players side movment from ready position.



• احتياجات التدريب

Drill needs

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

• عدد اللاعبين

Number of players

– نحتاج لتنفيذ هذا التدريب إلى ثلاث (٣) لاعبين كنموذج

– لبقية اللاعبين.

• عدد الكرات المستخدمة

Number of volleyballs

– عدد الكرات المستخدمة فى هذا التدريب كرتان (٢) كرة طائرة قانونيتان.

• مساحة الملعب المستخدمة *Court area be used*

– نستخدم عند أداء هذا التدريب أحد نصفى الملعب.

• احتياجات خاصة *Special Equipment*

– لا نستخدم فى هذا التدريب أى احتياجات خاصة.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء التدريب من خلال تنفيذ مجموعة النقاط التالية :

• وضع البدء *Starting position*

– وضع البدء يكون من خلال الأوضاع التالية :

• الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– يقف لاعب ممر واحد *(P)* فى وضع الاستعداد فى الملعب الخلفى (منطقة الدفاع).

– لاعبان من أفراد الفريق فى الملعب الأمامى منطقة الهجوم ظهر هرم للشبكة أنظر الشكل *x1 a x2*، مع ملاحظة أن *(P)* يقف أمام *x1*.

• الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– كرة مع كل لاعب يقف أماماً بمعنى كرة مع *(xl)*، كرة *(x2)*، أنظر الشكل (   ).

• كيف يبدؤون *How do they start*

– يقوم اللاعب *x1* بقذف الكرة مستخدماً التمرير من أعلى للأمام إتجاه اللاعب *(P)*.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة فى هذا التدريب من خلال النقاط التالية :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات

Player movement and skills performed

– اللاعب *(P)* عليه أن يمسك الكرة المقذوفة إليه من *(x1)* في الوضع الصحيح *Shuffles*.

– يقوم *(P)* بقذف الكرة لتعدو مرة أخرى إلى *(x1)*، ثم يقوم *(P)* بتحرك جانب *Suffles*.

– بالتناوب ليصل إلى *(x2)*، الذى يقذف إليه الكرة عندما يكون أمامه مستخدماً التمرير من أعلى.

– *(P)* يمسك الكرة ويقذفها لتعود مرة أخرى إلى *x2*.

• دوران الكرة ***Ball circulation***

– يتم دوران الكرة كالآتى (من الشمال)

$(x1) \rightarrow p \rightarrow (x1), shif (x2) \rightarrow p \rightarrow (x2)\ shift\ x1 \rightarrow p$

• الأمر، والوقت الخاص بتتالي المسابقة

Order and Time sequence of events

– الأوامر والتعليمات التى تتعلق بأداد هذا التدريب نهتم بضرورة مراعاة والإهتمام بعامل الإتزان أثناء التحرك مع مراعاة وضع الإستعداد.

• التنوعات ***Variations***

من الممكن التنوع فى هذا التدريب من خلال محاولة تنفيذ الآتى :

– اللاعب *(P)* يقوم بتنفيذ مهارة التمرير من أسفل بدلاً من مسكه للكرة أو التمرير من أعلى.

– إجعل اللاعب *(x)* يقوم بقذف الكرة لنفسه ثم يضربها إتجاه اللاعب الذى يصل أما *(P)*.

– إجعل المسافة بين *(x1)*، *(x2)* حوالى ٤,٥م، *(P)* يستخدم تحركات تقاطع الرجلين.

• **أفكار المعلومات التدريب** ***Coaching tips***

– الأفكار (المعلومات) الخاصة بهذا التدريب يمكن تنفيذها من النقاط التالية :

• **أخطاء عامة** ***Common error***

– أعظم وأكثر الأخطاء التى يمكن أن تظهر عند تنفيذ هذا التدريب هو ما يتعلق بعامل الإتزان خاصة عند التحرك جانباً – أو مع زيادة المسافة التى يتحركها اللاعب *(P)*.

• **نقاط تعطيل (تأخير) التدريب** ***Drill break down points***

هذه النقاط من الممكن أن تعطل أو تؤخر من سرعة أداء التدريب:

– الخطأ الحادث أثناء الرمى (القذف)، لذلك يجب ضرورة التأكيد على أهمية الخاصة بإحكام وإتقان طريقة القذف.

• **تقدير التدريب** ***Drill assessment***

يمكن تقدير أداء هذا التدريب من خلال مراجعة :

– وضع الإستعداد ما بمجرد قذف *(x1)*، *(x2)* للكرة.

الفصل الثالث

الإرســـالات المتقدمـــة

Advanced serves

- مقدمة.
- معدل أداء الإرسال من أعلى مع الدوران *Top spin serve*.
- استكشاف أخطاء الإرسال من أعلى من الدوران.
- الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر).
- معدل أداء الإرسال الخطافى المموح.
- استكشاف أخطاء الإرسال الخطافى المموج.
- تدريبات على الإرسالات المتقدمة.

الفصل الثالث

الإرسالات المتقدمة

Advanced serves

تقدم اللاعبون فى مستوى الأداء المهارى عامة، ومهارة الإرسال خاصة، هنا يجب على كل من المدرب أو المدرس، بمجرد ما يستشعر بتسيد أو سيطرة اللاعب على نوعى الإرسال، وهما الإرسال من أسفل أمامى *The under hand serve*، وكذلك الإرسال من أعلى الفلوتر (المموج) *The over hand serve floater*، شرط أن يكون هذا التسيد بنجاح تام يستطيع اللاعب أو اللاعبة من خلاله أن يزاحم *Compete* ويتسابق (يتنافس) لإثبات هذا التسيد من خلال التسكين أو التثبيت فى مستوى أداء متقدم، وخاصة إذا ما كان نظام تقسيم اللاعبين إلى مستويات مهارية هو النظام المتبع، يلاحقه تقدم اللاعبين فى المستوى المهارى، وعليه فإنه يكون من الملائم والمفيد للاعبين هو إستكمال هذا التسيد والسيطرة فى مهارة الإرسال من خلال تعليم وتطبيق وتدريب إرسالين متقدمين وهما المعروفان بالآتى :

- الإرسال بالدوران لأعلى (أو أبرم) والمعروف *The top spin*.
- الإرسال الخطافى الفلوتر *The round house floater serve*.

ويتميز الإرسال من أعلى مع الدوران (أو البرم) (المقصود دوران الكرة إلى أعلى) *The top spin serve*، بأنه إرسال قوى، وهذه الخاصية للقوة تجعله يسقط بسرعة، بينما الإرسال من أعلى الخطافى الفلوتر، يتميز بكونه إرسالاً بطيئاً، والذى نجنيه من هذا الإرسال، بمعنى آخر، والذى نستفيد منه من هذا النوع من الإرسال هو الإنحراف أو الميلان الخاص بحركته.

إن معظم اللاعبين الذين يمتلكون القدرة على إستخدام أو تنفيذ إرسالات

متاينة خاصة فى الموقف التنافسى (المباراة)، يستطيعون بذلك المحافظة على تأثيرهم المتوازن والمعاكس ضد الخصم، حيث يكون القوس الخطى الوهمى سير الكرة يتميز بالتذبذب أو التموج، الإهتزاز.

سوف نتناول فى هذا الجزء كل من نوع من أنواع هذه الإرسالات على حدة، بما يضمن لنا فيما بعد تسيد وسيطرة جميع اللاعبين لمعظم أنماط أو أنواع الإرسال، حيث يسمح لهم ذلك بالإنتقال إلى مستوى أعلى.

الإرسال من أعلى مع الدوران (البرم)
Top spin serve

إن المظهر أو الهيئة الرئيسية التى تميز الإرسال من أعلى مع الدوران (البرم) بجانب قوته هى السرعة القصوى (السريعة) ... *Rapid speed*، وكذا السقوط السريع *Quick drop*، وهما خاصيتان لا تسمحان لفريق الخصم (المنافس) باتخاذ الوقت الكافى للإستجابة الإيجابية لاستقبال مثل هذا النوع من الإرسال.

وعند تنفيذ هذا النوع من الإرسال، نجد فى نصف الملعب الآخر أنه من الصعب جداً تقرير إما أن يسقط مثل هذا النوع من الإرسال داخل الملعب، أو خارج الحدود، وذلك بسبب أنه وبمجرد إقتراب الإرسال من خط النهاية، أو خطوط الجانبية، ربما نجد أن الكرة المرسلة تسقط بسرعة، وذلك فى اللحظة الأخيرة، مما يجعل اللاعب المستقبل يفتقد إلى سرعة تقرير النتيجة فى معرفة أن الكرة داخل حدود الملعب أو خارجه.

إن المظهر الأساسى الذى يمكن أن يتميز بالإرسال المعروف بالدوران لأعلى *Top spin*، يتمثل فى الخط الخاص بسير طيران الكرة وإتجاهها، إذ أن

هذا الخط الوهمى الممثل لحركة الدوران لأعلى *Top spin*، يمكن يوازى *(Stabilizes)* الكرة فى طيرانها، مع ملاحظة أنه عندما يبلغ هذا الدوران لأعلى الكرة *Top spin*، نجد أنه إتجاهها فى العادة لا يتغير عن خط القوة الرئيسى المؤثر فيها، أو بمعنى آخر أن إتجاهها فى العادة لا يتأثر بقوتها الأولى والإبتدائية، وعليه فإن معرفة المستقبلين لهذه الخصائص التى يتميز بها الإرسال مع الدوران لأعلى *Top spins*، سوف يساعدهم كثيراً فى أداؤه على الوجه الأكمل.

جدول (١)

معدلات أداء الإرسال مع الدوران *Top spin serve rating*

Criterion الميزان	*Beginning level* المستوي المبتدئ	*Intermediate level* المستوي المتوسط	*Advanced level* المستوي المتقدم
الإعداد *Preparation*	يجب على كل من المدرس أو المدرب، أن يعى أن لاعبى هذا المستوى يكون أدائهم يتسم بالآتى: * يبدأ الجسم عمودياً *Prependicular* نحو (إتجاه) الشبكة، ولكن هذا بطريقة غير كافية *Insafficiant* بمعنى بدرن دوران غير كافى للجسم، حتى	بانتقال اللاعبين أو الدارسين إلى هذا المستوى نجد أن الأداء تغير فى كل مرحلة حيث كان على النحو التالى : * الجسم مازال عمودياً، وإتجاه الشبكة، مع لف أو دوران الجسم متداخلاً مع الكرة *.Inter the ball*	وفى هذا المستوى نجد أن اللاعبين أو لدارسين أصبحوا أكثر وعياً والأداء أتسم بالهادفية وهذا ما يمكن ملاحظته من خلال الآتى : * الجسم عمودياً، والدوران يتم بسرعة متداخل مع الكرة.

Criterion الميزان	Beginning level المستوي المبتدئ	Intermediate level المستوي المتوسط	Advanced level المستوي المتقدم
(تابع) الإعداد *Preparation*	نضمن ونحافظ على الإرسال داخل حدود الملعب. * أيضاً يجب أن نلاحظ فى القذف عادة ما يكون أمام الكتف الضارب للذراع الملامسة.	* أصبح القذف فوق كتف اللمس Contacting shoulder والمقصود بكتف اللمس، هو كتف الذراع الملامس أو المتقاطع مع الكرة.	* القذف تقدن أدائياً وأصبح بجوار الكتف قليلاً.
التنفيذ *Execution*	فى هذه المرحلة نجد أن: * لمس الكرة يتم بالذراع ولكن مع ملاحظة أن الذراع فى هذا المستوى ينثنى قليلاً. * نقطة إلتقاء الكف بالكرة، أو ما تسمى بنقطة القياس عادة فى هذا المستوى تكون هى النقطة أعلى جداً فوق الكرة ***Contact point on ball will be too high.***	لاعبى هذا المستوى فى هذه المرحلة يميلون إلى : * لمس الكرة يكون بالذراع وعلى كامل إمتداده. * نقطة اللمس *Contact point* تغيرت فى هذا المستوى وأصبحت فى الجزء السفلى الخلفى للكرة *Point on lower back of ball.*	بمرور الوقت والتدريب نجد الأداء يتسم بالآتى: * لمس الكرة يكون بالذراع فى كامل امتداده *Arm in fully extented.* * نقطة التقاء الكف بالكرة (نقطة التلامس) أصبحت فى الجزء السفلى وبمؤخرة اليد.

Advanced level المستوي المتقدم	*Intermediate level* المستوي المتوسط	*Beginning level* المستوي المبتدئ	*Criterion* الميزان
* أصبح الجسم يدور بقوة ناحية الكرة، مع ثنى الرسغ (بطرقعة *Snap*) قوية *Strong wrist shap*.	* دوران الجسم لا يكون بالقوة ولا بالقدر الكافى.	* مع طرقعة (*Snap*)، بمعنى ثنى رسغ اليد بقوة لأسفل. * الجسم لا يدور ناحية الإرسال.	(تابع) التنفيذ *Execution*
فى هذا المستوى مازال الأداء يتجه نحو الهادفية ويكون: * دوران الجسم تحول للأمام ناحية الكرة. * ثنى رسغ اليد بقوة لأسفل أثناء اللمس مع متابعة من الذراع. * الفخذين تتجه فى إتجاه الإرسال.	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى يتجهون إلى الهادفين تلقائياً وأصبح : * الوزن يتحول داخل إتجاه الملعب. * يمكن مرجحة الذراع لأسفل وتقاطع الجسم بعد اللمس أو التعامل مع الكرة. * مازالت الفخذين تقذف خلفاً.	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى: * لا يتحول وزن الجسم للأمام. * توقف حركة الذراع عند اللمس. * قذف الفخذين لإتجاه الخلف *Hips thrown back word*.	المتابعة *Follow through*

استكشاف أخطاء الإرسال من أعلى مع الدوران (البرم) وتصحيحها
Error detection and correction for the top spin serve

ومن العرض السابق لأهمية الإرسال وكذا معدلات الأداء فى الإرسال من أعلى مع البرم أو دوران الكرة المعروف *Top spin serve*، نجد أن هذا النوع من الإرسال يتشابه مع بقية أنواع الإرسال الأخرى فى أمر غاية فى الأهمية، ألا وهو الأمر المتعلق بحركة القذف أو الرمى *(Top spin thrown...)*، خاصة إذا ما أردنا أن نحقق نتائج طيبة عند أداء هذا النوع من الإرسال.

هنا، وجب علينا نحن المؤلف أن نقدم نصيحة لكل من المدرس (المعلم) أو المدرب، إذا على كل منهما أن يدرب لاعبيه وباستمرار على حركة القذف (الرمى) للكرة لأعلى، حتى تصبح هذه الحركة (حركة القذف) آلية أتوماتيكية.

كما يجب عليك أيها المعلم أو المدرب أن تذكر لاعبيك وباستمرار بأن حركة القذف الخاص بالإرسال من أعلى مع الدوران *Top spin serve*، يجب أن تكون إتجاه الكتف الضاربة قليلاً، ولا يكتفى بهذا فقط، بل يجب أن يمتد أمر النصح والإرشاد من جانب المدرب أو المعلم إتجاه لاعبيه إلى الأمر الأخير الذى لا يقل أهمية أمر القذف، ألا وهو الأمر المتعلق بنقطة إلتقاء الكف بالكرة (نقطة التلامس للكرة *Contact point on ball*)، إذ يجب نقطة لمس اليد على الكرة هى نقطة الجزء الخلفى السفلى للكرة وبمؤخرة اليد (كعب اليد) أو (كلوة اليد، مع إنزلاق الأصابع ودحرجتها على الكرة)، وهنا يجب على اللاعب أو اللاعبين (الدارس أو الدارسة) أن يصل إليهما التأكيد أو التشديد إلى أهمية اللمس ويكون على الجزء السفلى للكرة، يتبعه حركة ثنى قوية لرسغ اليد ودحرجة الأصابع فوق قمة الكرة والمعروفة *Wrist snap over the top of ball*.

سوف نستعرض هنا بعض الأخطاء الأكثر شيوعاً عند أداء هذا النوع من الإرسال محاولين هنا الإشارة إلى كيفية تصحيح هذه الأخطاء، وذلك فى صورة جدول حتى نسهل على كل من المدرس (المعلم) أو المدرب، كيف إنتقاء الأخطاء والعمل على تصحيحها كما ورد فى الجدول بما يضمن لنا الوصول بهذا النوع من الإرسال إلى درجات الإنجاز الأمثل.

جدول (٢)

استكشاف أخطاء الإرسال من أعلى مع الدوران (البرم) وكيفية تصحيحها

Error detection and correctin for top spin serve

الخطأ ⃠ *Error*	التصحيح ✔ *Correction*
* الكرة تذهب (تتجه) داخل الشبكة.	* يجب أن يكون قذف الكرة لأعلى ولمسها وذراع الكتف الضاربة (المؤدية للإرسال) فى كامل إمتداد لها.
* الكرة المرسلة لا تسقط بسرعة ولكن تقلع/ تبحر *Sails* خارج الحدود أو فوق خط الحد النهائى للملعب.	* لعلاج ذلك، ننصح بمجرد ما يتم لمس الكرة، يجب أن يعقبه حركة ثنى بقوة لمفصل رسغ اليد (حتى يمكن أن توصف بأنها طرقعة *Snap*) لأسفل، مع إحضار (إنزلاق) أصابع اليد الضاربة المؤدية للإرسال فوق قمة الكرة.
* الكرة تتجه خارج الحدود، وبالتحديد فوق الخط الجانبى الأيسر لملعب الخصم.	* يجب الإهتمام وعدم إهمال دوران الجسم للداخل لحظة اللمس (التعامل مع الكرة المرسلة).
* اللاعب المؤدى للإرسال من أعلى من دوران الكرة *Top spin serve*، عادة ما يأخذ خطوتين أو ثلاث لكى يؤدى حركة قذف الكرة للقيام بالإرسال.	* هنا يجب الإهتمام بأن يكون قذف الكرة بجوار الجسم، لدرجة أن وزن الجسم يمكن ملاحظته وهو يتحول للأمام، عموماً نجد أن تحول الجسم للأمام أمر ضرورى يعتمد أساساً على كيفية لمس الكف للكرة، بينما الأمر الخاص بالخطوات الإضافية تعتبر عناصر إضافية تحسن من كفاءة الإرسال.

الإرسال الخطافي المموج (الفلوتر)
Round house floater serve

يرجع الفضل فى ظهور هذا النوع من الإرسال المعروف بالإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) *The round house floater serve* إلى اليابانيين، الذين كانوا يؤدون هذا النوع من الإرسالات فى كثير من لقاءتهم المحلية والدولية، حيث أنهم فى فترة من الفترات وجدوا أن هذا النوع مناسباً جداً لهذه الفترة، ويتفق وإمكانياتهم الجسمانية والبدنية والمهارية.

حيث يعتبر هذا الوع من الإرسالات التى يمكن أن يؤدى بسهولة، خاصة مع هؤلاء اللاعبين الذين لا يمتلكون القوة العضلية الكافية، خاصة قوة عضلات الذراعين، وذلك بسبب الإهتمام والتركيز على الإستخدام العضال للعضلات الكبيرة خاصة أثناء التدريب البدنى، وإهمال عضلات الذراعين، والذى مرجعه فى هذا إلى تواضع بعض مستوى المدربين بأصول وقواعد علم التدريب الرياضى.

ففى الغالب نجد أن بعض اللاعبين عادة ما يجدوا صعوبة فى أداء أى من الإرسالين :

- الإرسال من أعلى المموج (الفلوتر) *The over hand floater serve*.
- والإرسال من أعلى مع دوران (برم) الكرة لأعلى *The top spin serve*.

إذ يلاحظ أن بعض من هؤلاء اللاعبين يستطيع أن يؤدى بسهولة الإرسال الخطافى المموج الفلوتر *The round house floater serve*، وأن مرجعه تلك الإستجابة للكرة بنفس حركة الإرسال الفلوتر (المموج العادى)، وبذا تصبح الصعوبة لدى هذا اللاعب تكمن فى كيفية التفريق بين نوعى هذا الإرسال، مما ينتج عليه إستسلامه لحركة الإرسال الفلوتر الخطافى.

وفى بعض الأحيان نجد أن الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) *Round house floater serve* يؤدى من الوضع العميق من المنطقة المحددة للإرسال، (والتى أصبحت مفتوحة بعد إلغاء منطقتى الإرسال على نصفى الملعب) عنه فى مجموعة الإرسالات الأخرى، وذلك بسبب *Ittendecy* إنعطاف الكرة (أو ميلانها) عند صعودها.

جدول (٣)

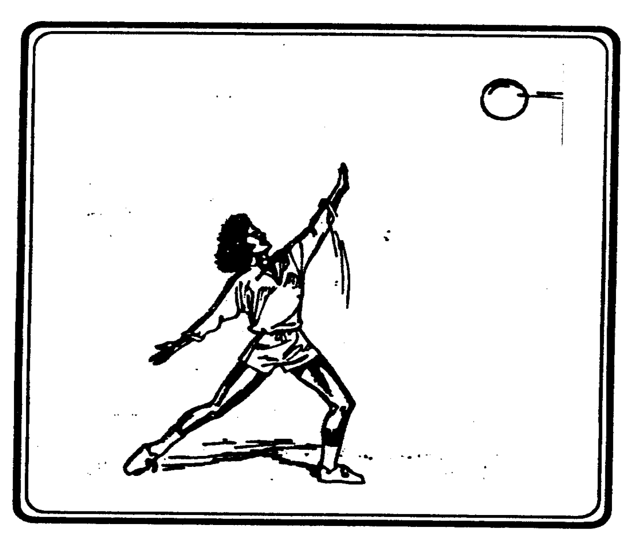
معدل الإرسال الخطافي (الفلوتر) المموج

Round house floater serve rating

Criterion **الميزان**	***Beginning level*** **المستوي المبتدئ**	***Intermediate level*** **المستوي المتوسط**	***Advanced level*** **المستوي المتقدم**
الإعداد *Preparation*	لاعبى هذا المستوى غالباً ما يغلب على أدائهم الآتى :	فى هذا المستوى نجد أن أداء لاعبيه أصبح يتسم بالهادفية حيث نجد ذلك فى المراحل الفنية الثلاث :	بمرور الوقت، والتدريب أصبح الأداء لدى هؤلاء صحيحاً ويتجه إلى الهادفية بصورة أكثر فمثلاً نجد أن:
	* زاوية الأكتاف تتجه نحو الخط الجانبى للملعب، مقدمة القدم تشير إلى إتجاه الشبكة.	* الوضع الخاص بالكتفين نجده لدى لاعبى هذا المستوى أصبح عمودياً نحو الشبكة *Perpendic-ular* والقدم موازى للشبكة.	* الكتفين عموديان بإتجاه الشبكة، مقدمة القدم تشير نحو الخط الجانبى.
	* التركيز على الهدف (إتجاه الإرسال).	* العينان متمسكة/ بتثبيتها مثبتة على	* التركيز على الكرة، لحظة تنفيذ الإرسال.

Advanced level المستوي المتقدم	*Intermediate level* المستوي المتوسط	*Beginning level* المستوي المبتدئ	*Criterion* الميزان
	الكرة أثناء اللمس (التعامل معها) .		
بالنسبة لهذا المستوى نجد أن اللاعبين فى هذه المرحلة أقتربوا من الأداء الأمثل حيث : * أصبحت الكرة تقذف أمام الكتف الضاربة. * الذراع تسقط خلفاً عنده خلال هذه المرحلة خلفاً للخارج *Through out*. * تأثير دوران الجسم تستغل وتتجه ناحية الكرة.	فى هذا المستوى نجد أن اللاعبين فى هذه المرحلة فى طريقهم إلى الهادفية حيث أصبح : * قذف الكرة أمام الجسم ولكن أقرب للكتف الضارب. * الذراع أصبحت فى أقصى إمتداد لها. * اللمس يتم بواسطة كف اليد المفتوح ومفصل رسغ اليد لا يثنى ولأعلى ينقبض على هيئة قبضة. * يبدأ الجسم بالدوران نحو الهدف ولكن توقيته غير صحيح (خطأ) *Un correct body*.	فى هذه المرحلة نجد أن لاعبى هذا المستوى يميلون إلى تنفيذ الآتى: * قذف الكرة، بصورة مبالغة وبعيداً جداً عن جوار الجسم. * تثنى الذرع المؤدية للإرسال لحظة لمس الكرة. * ثنى رسغ اليد بقوة لأسفل طرقعة *Snap*، لا يتم على الوجه الأكمل. * لا ينفذ دوران كافى للجسم.	التنفيذ *Execution*

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
لاعبى المستوى المتقدم يكون مرحلة المتابعة لديهم حكم على مستوى التسلسل المنطقى لهذه المهارة الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) حيث : * أصبح الوزن يتحول بطريقة سليمة وينتقل على القدم الأمامية لحظة اللمس أو التعامل مع الكرة. * هناك متابعة جيدة من الذراع المؤدية للإرسال عقب الإنتهاء من أداؤه. * دوران الجسم والتحرك إلى داخل الملعب نجده يتم بأقصى سرعة للإشتراك أو الإستعداد للعبة التالية.	لاعبى هذا المستوى المتوسط يكون أدائهم فى هذه المرحلة (المتابعة) متميزاً بـ: * الوزن أصبح يتحول إتجاه القدم الأمامية. * المتابعة تتم ولكن باتساع كبير أو إمتداد كبير (بمبالغة) Follow through .too extensive * وزن الجسم أصبح يوزع جيداً، ويتم التحرك بسرعة إتجاه (داخل) الملعب.	وفى هذه المرحلة (المتابعة) نجد أن لاعبى هذا المستوى يتميز أدائهم بالآتى : * لا يوجد تحول لوزن الجسم ناحية الهدف (إتجاه الإرسال). * الذراع (المرسلة) تتابع الكرة كما فى حالة مرجحة التنس الأرضى. * اللاعب يظل ساكناً فى المنطقة التى أدى منها الإرسال.	المتابعة Follow through



شكل (٤٣)
الذراع المرسلة (المؤدية) تظل ممتدة للخارة خلال الإرسال

استكشاف أخطاء الإرسال الخطافي المموج (الفلوتر) وتصحيحها
Error detection and correction for the round house floater serve

يتضح مما سبق الإشارة إليه عند التطرق للإرسال وأنواعه المختلفة، أن جميع هذه الإرسالات السابق تناولها، تمثل مهارة قذف الكرة أمراً غاية فى الأهمية لنجاح الأداء المهارى لهذه الإرسالات، وفى حالة إذاما وجد اللاعب صعوبة فى الأداء المهارى لأى نوع من أنواع الإرسال السابق الإشارة، فنحن نجد أن الإرسال الخطافى الفلوتر *Round house floater serve* الناجح تماماً،

يمثل مرحلة المراجعة الأولى *Frist check* لطريقة ودقة القذف، فلو أفترضنا أنه أجاز وأتقن طريقة قذف الكرة فى هذا النوع من الإرسال، لسوف يسهل عليه الكثير من الوقت والجهد فى استيعاب طريقة أداء الإرسالات الأخرى مثل الإرسال مع دوران الكرة.

وعليه فإننا نجد أن الأخطاء المشتركة والتى يتضمنها الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) تكون فى العادة نتيجة إفتقار اللاعب إلى طريقة القذف المناسب أو الملائم والتعودة إلى الدقة، حيث نلاحظ أن تلك الكرة المقذوفة عادة ما تكون منخفضة جداً، وقريبة أكثر من اللازم، أو بعيدة جداً عن الجسم.

وهنا فى هذا النوع من الإرسال وجبت أيضاً النصيحة أسوة بباقى الإرسالات السابق الإشارة إليها، حيث يجب على اللاعب أيضاً أن يحاول حذف جميع الحركات الزيادة (غير المشتركة فى المسار الحركى للأداء) والتى يطلق عليها البعض الحركات غير الأصلية *To eliminete all exiraneous*، ولا يجب أن نغفل دور المعلم أو المدرب فى ضرورة التأكيد والتشديد على هذه الجزئية، فبإصلاح هذه الحركات الزيادة نستطيع أن نجعل المسار الحركى فى طريقه الصحيح، مما يضمن هنا توفير الوقت والجهد.

ولقد حاول المؤلف أهنا إستنباط كثير من الأخطاء التى يمكن أن تحدث بصورة كبيرة أو تلك الأخطاء الناتج عنها توتر أو تأرجح فى الأداء المهارى لهذا النوع من الإرسال، واضعاً أمام كل خطأ الطريقة لكيفية تصحيحه، وذلك فى صورة، يساعد كل من المدرس والمدرب، على فهم هذه الأخطاء وطرق تصحيحها.

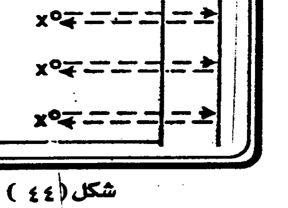
جدول (٤)

استكشاف الأخطاء الخاصة بالإرسال الخطافي المموج (الفلوتر) وتصحيحها

الخطأ Error	التصحيح Correction
* الكرة المرسلة تتجـه وتدخل فى الشبكة.	* لعلاج ذلك يجب أن يكون قذف الكرة عالياً بالقدر الكافى، حتى تستطيع الذراع أن تلمس الكرة فى الإمتداد الكامل لها، أيضاً أن يكون ذلك القذف للكرة قريباً من الجسم.
* الإرســال لا يصل مطلقــاً إلى الشبكة، (ويظن اللاعب أن مرجع ذلك ضــعف فى قــوة الذراع المرسلة).	* إطلاقاً هذا تفكير خاطئ، للعلاج يجب أن يدور الجسم بالداخل إتجاه الشبكة، ومؤخرة اليد يجب أن تتعامل مع الكرة فى حركة قطع لها (يجب أن تقطع الكرة *Must cut ball*).
* الكرة تتجه خارج حدود الملعب، أو فـوق الخطوط الجـانبـيـة أو خط النهاية.	* الخطأ هنا متداخل، وعليه عند تصحيح أخطاء الخط الجانبى، يجب على اللاعب أن يتأكد أن تكون طريقة القذف فى الموضع أو المكان المحتمل لها *Proper loction*، والجسم يدور للداخل أثناء لمس الكرة (إرسال)، ولكن بطريقة لا يتجاوزها (الكرة)، (معنى آخر المبالغة فى دوران الجسم، بطريقة تجعل الجسم يتجاوز الكرة). بينما عند تصحيح أخطاء خط النهاية يجب التأكد أن اليد تلمس الكرة فى منتصفها الخلفى *Its center back*.
* يجـرى اللاعب المرسل خطوة أو ثلاث خطوات فى الإقتراب قبل أداء الإرسال.	* على اللاعب المرسل أن يحذف، أو يستبعد الحركات الغير أصلية والتى لا تشترك فى المسار السليم للحركة *Extranous movements*.

تدريبات متقدمة للإرسال *Advanced serving drills* :

تدريب رقم (١) :



شكل (٤٤)

تدريب الإرسال على حائط

Wall serve drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- إجعل اللاعبين أو الدارسين واقفين فى مواجهة حائط بجوار الملعب، متباعدين عن بعضهم البعض حوالى ٥ أقدام.
- إعطى تعليماتك (المدرب أور المدرس) فى أن يكون كل لاعب محترساً وحذر من الكرات الأخرى التى ليست كرته عند إرتدادها من الحائط.
- فى هذا التدريب يستطيع اللاعبين أن يرسلوا الكرات إتجاه الحائط بمعدل سرعة خاص بهم، والمختلف من لاعب إلى آخر.

الاحتياجات ***Equipments*** :

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- خط محدد مرسوم على حائط.

- كرة واحدة لكل لاعب.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل لاعبيك يقفون فى وضع الإرسال *Aserving position*، وعلى بعد (٢٠) عشرون قدماً من الحائط تقريباً (أى حوالى ٦م تقريباً) ، والذى يكون سبق وأن رسم عليه خط مناسب إرتفاعه بارتفاع الشبكة *The proper net hight*.
- قم، بقذف الكرة عالياً ثم إرسالها داخل أو إتجاه الحائط.
- حاول أن يكون إرسالك متمثلاً فى النوعين التاليين :

* الإرسال مع دوران الكرة لأعلى *The top spin serve*.

* الإرسال الخطافى المموج *The round house floater serve* (الفلوتر) .

- حاول أثناء أداؤك للإرسال أن تجعل الكرة تلمس الحائط وفوق الخط المحدد المرسوم على الحائط والموازى لإرتفاع الشبكة.
- على كل لاعب يؤدى أن يتخيل نقطة الحائط لتكون بمثابة هدفه يتعامل معها عند أداء الإرسال.
- خذ الوقت الكافى للتركيز قبل أداء الإرسال.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

يترك لكل لاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالتدريب إما علي :

- الإرسال مع دوران الكرة لأعلى *Top spin serve*.

– زود المسافة تدريجياً التى بينك وبين الحائط حتى تبعد لأكثر من ٣٠ قدم أو حوالى ٩م.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب:

– ضرورة التركيز على الكرة.

– حذف (أو الإبتعاد) عن الحركات الزائدة.

– لمس الكرة يكون بمؤخرة اليد (الكف) مفتوحة أولاً ثم دحرجة الأصابع باستدارة الكرة مصاحبة بحركة ثنى للرسغ.

– حدد المتابعة *Limit follow through* فى الإرسال الخطافى المموج.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*:

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها:

– محاولة تنفيذ تسع (٩) إرسالات من (١٠) إرسالات بطريقة الإرسال مع دوران الكرة لأعلى *Top spin serve*.

– محاولة تنفيذ تسع (٩) إرسالات من (١٠) إرسالات بطريقة الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) *The round house floater serve*.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*:

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية:

– إجعل اللاعب المرسل يتحرك لأقرب مسافة بالنسبة للحائط، ويتدرج حتى يبتعد عن الحائط حوالى ١٠ أقدام.

- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty*** **:**

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يتحرك لمسافة أبعد من الحائط.
- ضع هدف على الحائط.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٢) :

تدريب المساعد (الزميل) يرسل باتجاه الشبكة

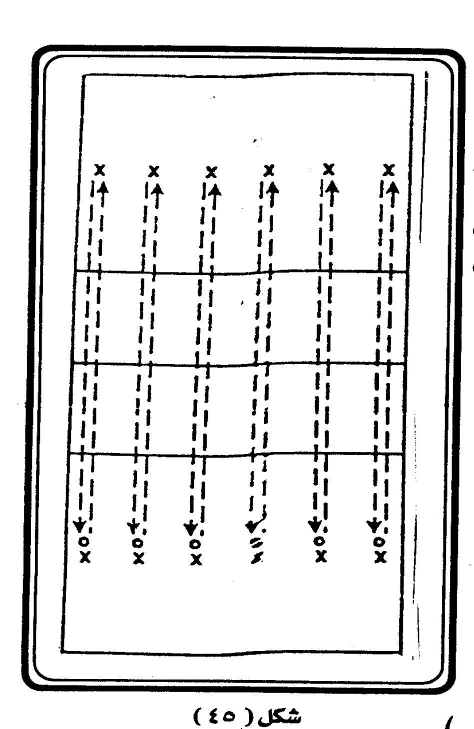
Partner serve at the net drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- اللاعبين (الدارسين) يقفا متقابلان على جانبى الشبكة بحيث يكونوا على بعد لا يقل عن (٥) خمس أقدام منها أى حوالى (١٥٠) سم، يفضل أن تكون المسافة أبعد لو كان الفراغ يسمح بذلك، أنظر شكل (   ).



شكل (٤٥)

- على جميع اللاعبين (أو الدارسين) المؤدون لهذا التدريب، لمن يكونوا أكثر ضرراً من كرات اللاعبين الشاردة التى حولهم.
- لو لاحظ (كل من المدرب أو المدرس) أن معظم كرات الإرسال فى بدء التدريب بدون ضبط (أو إحكام)، فإنه من الضرورى إعطاء التعليمات لكل من اللاعبين أو الدارسين لكى يكون العمل على جانب (نصف ملعب) واحد من الشبكة.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع (شبكة بكل ملعب).
- كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على بعد لا يقل عن (٢) قدم من الشبكة أى حوالى م ٢٠ سم، ترسل الكرة لتعبر من فوق الشبكة، بدون أن تلمسها، وإتجاه الزميل المساعد الواقف فى الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر).
- يجب على اللاعب أو الزميل المساعد، أن يكون قادراً على مسك الكرة التى أرسلت فى إتجاه بدون أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة فى أى إتجاه.
- يجب أن تكون اليد الضاربة (المرسلة) فى إتجاه المساعد (الزميل) المستقبل.
- يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يوجه اللاعبين إلى ضرورة

الإهتمام بوضع الكتفين، إذ أنها أمراً فى غاية الأهمية فى توجيه الكرة إلى النقطة المحددة أو المختارة.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- يترك للاعب المرسل حرية الإختيار إلى أى مكان فى الملعب يتحرك فيه اللاعب المساعد (الزميل) الآخر.
- يترك للاعب المرسل حرية الإختيار لأداء أى من نوعى الإرسال، سواء كان الإرسال مع الدوران الكرة إلى أعلى *Top spin serve* أو الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) *Round house floater serve*.
- يتدرج اللاعب فى الإبتعاد عن الشبكة حتى يصل إلى خط النهاية.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- قذف الكرة بدقة.
- يتم لمس الكرة (لحظة الإرسال) والذراع فى كامل إمتدادها.
- الكتفان مربعة إتجاه المساعد (الزميل) أثناء اللمس.
- المتابعة بالنسبة للإرسال مع الدوران الكرة لأعلى يجب أن تكون فى إتجاه الخاص بالإرسال.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٧) سبع إرسالات من (١٠) من نوع الإرسال مع دوران الكرة لأعلى *To. sp. s*.
- محاولة تنفيذ (٧) سبع إرسالات من (١٠) من نوع الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) *R. H. F. S*.

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty*** **:**

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

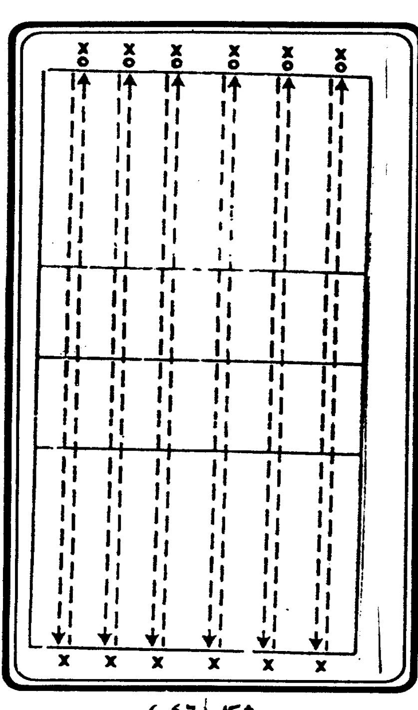
- خفض إرتفاع الشبكة.
- إجعل اللاعب (أو الدارس) يرسل من على مسافة قريبة.
- اسمح للاعب المساعد (الزميل) أن يتحرك لاستقبال الكرة المرسلة، التى يكون متأكداً فى الوصول إليها. معتمداً فى ذلك على حجم الجهد.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty*** **:**

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس (أو اللاعب) يرسل الإرسالات من على مسافة بعيدة بالنسبة للشبكة.
- إجعل المستقبل (الزميل) يغير من موضعه أو مكانه باستمرار، لكى يوجه إليه الإرسال.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٣) :



شكل (٤٦)

تدريب الإرسال من على خط النهاية ***End line serve drill***

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ربما يؤدى كل لاعب أو لاعبة الإرسال فى هذا التدريب بمعدل السرعة الخاص به.
- يجب على جميع اللاعبين (أو الدارسين) المشاركين فى أداء هذا التدريب أن يكونوا حاذرين من الكرات المرسلة الطويلة أو العالية المتجهة من نصف الملعب الآخر (الناحية العكسية).
- لو كان اللاعبين (أو الدارسين) المشاركين فى هذا التدريب يفتقدوا الضبط أو دقة الإرسال، يمكن لكل من المدرس (المدرب) أن يجعل العمل على جانب واحد من الشبكة.
- ربما يترك للأفراد المساعدين (أو المستقبلين) حرية المناداة على الإرسال.
- يستبعد من هذا التدريب اللاعب (الدارس) والمنخفض فى مستوى الأداء المهارى لهذه المهارة (لفترة من الوقت)، حيث يظل خارج حدود الملعب سواء كان مرسلاً أو مستقبلاً للإرسال حتى نضمن سرعة أداء التدريب.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع، شبكة فى كل ملعب.
- كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين أو الدارسين.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل اللاعبان أو المساعدان كل منهما فى وضع معاكس لبعضهما البعض من على خط النهاية.
- يتبادل اللاعبان أو المساعدان (الدارسان) إعادة الإرسال تصاعدياً.
- يحاول أن يؤدى اللاعبان كلا النوعين من الإرسال المتقدمة.
- ربما تهبط الإرسالات المؤداة فى أى مكان داخل الحدود الخاصة بناحية الزميل (المساعد) من الملعب.
- على اللاعب المرسل أن يأخذ الوقت الكافى قبل الإرسال *Take time before serving.*
- على اللاعب المسرل أن يأخذ نفساً عميقاً *Take a breath.*
- التركيز *Concentrate.*
- لا تندفع (المرسل) عندأداء الإرسال *Do not rush the serve.*

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– حرية الاختيار لأى نوع من أنواع الإرسال لتنفيذه.

– ربما يترك للاعب المرسل حرية التدريب على الإرسال فى إتجاه أو ناحية معينة أو موضع أو نقطة خاصة فى الملعب.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب:

– إختار الإتجاه والوضع الخاص بالجسم طبقاً لنوع الإرسال.

– ضرورة مرعاة القذف (الرمى) الجيد، إذ أنه أمر أساسى.

– فى اللمس، يجب أن تكون مؤخرة اليد هى التى تلمس الكرة.

– ضرورة إتمام المتابعة وأن تكون فى الإتجاه الخاص بالإرسال.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*:

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها:

– محاولة تنفيذ (٩) تسع إرسالات جيدة، وذلك من (١٠) عشرة إرسالات من الإرسال من أعلى مع دوران الكرة *Top spin serve*.

– محاولة تنفيذ (٩) تسع إرسالات جيدة، وذلك من (١٠) عشرة إرسالات من الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر) *Round house floater serve*.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*:

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية:

– خفض من الإرتفاع الخاص بالشبكة.

– دع اللاعب (أو الدارس) حرية الإرسال لأى نقطة أو موضع *Spot* على الملعب.

- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس أو اللاعب يرسل إرساله إلى نقطة أو موضع معين فى الملعب.
- خفض أو نقص الإرسالات المفقودة من العدد الكلى لها عند التسجيل.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٤) :

تدريب ملائم أو مناسب

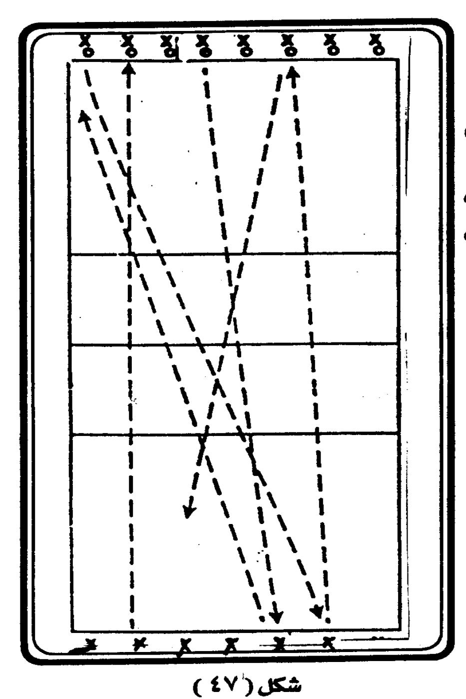
Consistency drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ربما فى هذا التدريب يقوم كل لاعب (أو دارس) بأداء الإرسال، وذلك حسب معدلات السرعة الخاصة به (بكل لاعب) مع ملاحظة:
- أنه يجب على جميع اللاعبين



شكل (٤٧)

أن يكونوا حـاذرين من تلك الكرات المرسلة من الناحيـة العكسيـة من الملعب خاصة تلك الكرات العالية أو الطويلة، وكذا الكرات الشاردة.

- ولاحظ(المدرس أو المدرب) خلال تنفيذ هذا التدريب، أن اللاعبين يفتقدون الإتقان (أو الدقة والضبط *Lock control*)، إجعل العمل فى هذا التدريب فى إتجاه واحد فقط (من نصف ملعب واحد ولإتجاه نصف الملعب الآخر).
- يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يستبعد هؤلاء اللاعبين أو الدارسين ذوى المستوى المنخفض، سواء كان مرسلين أو مستقبلين، حتى نضمن سرعة أداء التدريب دون توقف، شكل (٤٧).
- يمكن أن يكلف كل من المدرب أو المدرس اللاعـــبين أو الدارسين ذوى المستوى المنخفض ببعض الواجبات التدريبية التى تسهم فى بمستوى أداء الإرسال.

الاحتياجات *Equipments*:

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية:

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع (شبكة لكل ملعب).
- كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*:

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب:

- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (٣)، والخاص بالإرسال من على خط النهاية ولكن مع إختلاف أهداف النجاح.
- خذ الوقت الكافى قبل أداء الإرسال *Take time before serving*.

- خذ نفساً *Take a breath*.
- التركيز فيما تقوم بعمله *Consenteration*.
- لا تدفع (تتخلص) من الإرسال *Do not rush the serve*.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك لكل من اللاعب أو الدارس حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- يترك للاعب المرسل حرية الاختيار لأى نوع من أنواع الإرسالات لتنفيذه.
- يترك للاعب المرسلحرية تقدير اختيار الإتجاه أو المكان (الموضع المعين *Spot*) الذى يود الإرسال إليه.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- اختيار الإتجاه ووضع الجسم طبقاً لنوع التدريب.
- ضرورة الإهتمام بطريقة القذف (الرمى) للكرة فهو أمر أساسى وضرورى.
- مؤخرة اليد *Heaa of hand* يجب أن تلمس الكرة أولاً، يليها دحرجة الأصابع.
- المتابعة النهائية يجب أن تكون فى إتجاه الإرسال.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٥) خمس وعشرون إرسالاً جيدة بطريقة أداء الإرسال معدوران الكرة لأعلى.

– محاولة تنفيذ (٢٥) خمس وعشرون إرسالاً جيداً بطريقة الإرسال الخطافى المموج (الفلوتر).

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty*** :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إسمح للدارس بأن يرسل إرساله وهو أقرب للشبكة.

– خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty*** :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب (الدارس) يرسل إرساله فى إتجاه نصف واحد من الملعب (هنا من الممكن تقسيم الملعب من جانب لجانب (من الأمام للخلف).

– إرفع أهداف النجاح.

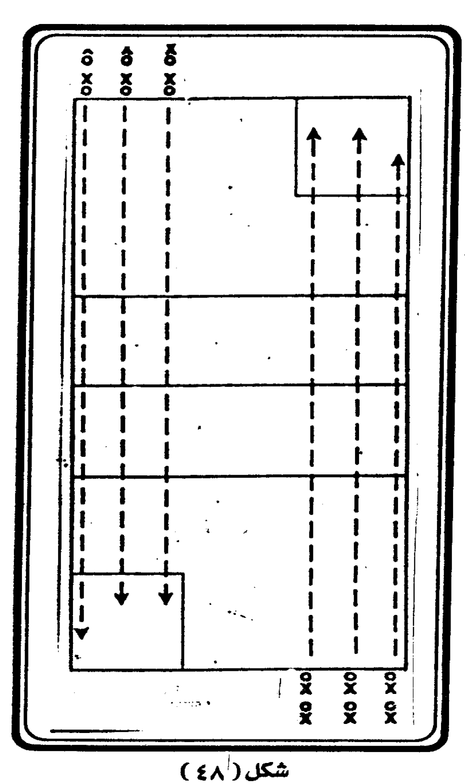
تدريب رقم (٥) :

تدريب على دقة الإرسال

Consistency drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips



شكل (٤٨)

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يجب على جميع (المرسلين) المؤدين للإرسال، أن يمكثوا (يظلوا) بجوار الأماكن المحددة لهم مسبقاً خلف النهاية، شكل (٤٨).
- ربما يقرر كل من المدرب أو المدرس أن يجعل اللاعبين المرسلين (كلاً فى نصف ملعبه) يرسلوا فى وقت واحد، أنظر شكل (٤٨).
- على المدرب أو المدرس أن يتأكد من تساوى اللاعبين المرسلين فى نصفى الملعب.
- من الممكن أداء هذا التدريب فى صورة منافسة، وذلك من خلال جعل جميع المرسلين على إمتداد واحد من الشبكة يوجهون إرسالاتهم إتجاه هدف محدد، أنظر شكل . . .
- تحسب الإرسالات الصحيحة التى سقطت داخل الأهداف لكل فريق.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع ، شبكة لكل ملعب.
- أهداف، شريط لاصق لتحديد خطوط (الهدف المربع).
- كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- في بدء التدريب ضع هدف من القماش *(Sheet)* على هيئة مربع طول ضلعه ١٠ أقدام فى أحد مراكز الدوران الست وممكن فى مركز (٥) أو (٦) أو (١)، شكل (٤٨).
- فى الجانب أو الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر)، يقف اللاعبين فى منطقة الإرسال (الملغاة)، الثلث الأول من خط النهاية، وثم يقومون بأداء الإرسال.
- حاول فى كل مرة تؤدى فيها الإرسال أن يكون ناحية الهدف.
- فى هذا التدريب يجب أن يحاول التركيز فى الإرسال على الأهداف فى الست مراكز الأساسية.
- يكون مركزك الرئيسى (أو الأساسى) عند أداء الإرسال هو مفتاح النجاح التام فى توجيه الرة إلى الهدف.
- يجب أن تكون جميع الإرسالات المؤداة قانونية (حسب قواعد وقوانين اللعبة فى هذا الشأن).

• يستطيع المدرب أن يجعل ثلاث أو أربع لاعبين يؤدون الإرسالات فى وقت واحد نظر شكل (٤٨).

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك لكل من اللاعب أو الدارس حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– يترك لاعبين حرية اختيار أى نوع من الإرسال يريد تنفيذه.

– يترك للاعب المرسل حرية تحرك إما لجهة اليمين أو اليسار داخل المنطقة المحددة له أثناء الإرسال، بما يضمن دقة وتوجيه الإرسال داخل الهدف.

– ربما يترك للاعب حرية اختياره لأى هدف يفضل أن يبدأ به فى الأول.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة الإهتمام بدقة رمى أو قذف الكرة.

– لمس الكرة يكون فى الإمتداد الكامل للذراع.

– مؤخرة اليد تقطع على الكرة.

– حركة الطرقعة *Snap* (ثنى رسغ اليد الضارية لأسفل بقوة)، عند تنفيذ الإرسال بطريقة دوران الكرة لأعلى *Top spin*.

– الذراع المرسلة توجه ناحية الذراع.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) خمس إرسالات على الأقل بطريقة دوران الكرة لأعلى

Top spin نضرب الهـــدف من عـشرة إرسـالات، كـرر العمـل على كل هدف.

- مـحاولة تنفيذ (٥) خـمس إرسـالات على الأقل بطريقة الإرسـال الخطافى المـمـوج الفلوتر *Round house floater serve*، إتجـاه الـهـدف، وذلك من عشرة إرسالات كرر العمل على كل هدف.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*:

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية:

- إستخدم (صمم) أهداف كبيرة.
- دع اللاعب المرسل يرسل من أى مكان على خط النهاية.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*:

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية:

- إستخدم (صمم) أهداف مصطنعة.
- حدد للاعبين المرسلين مكان محدد على خط الإرسال.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٦) :

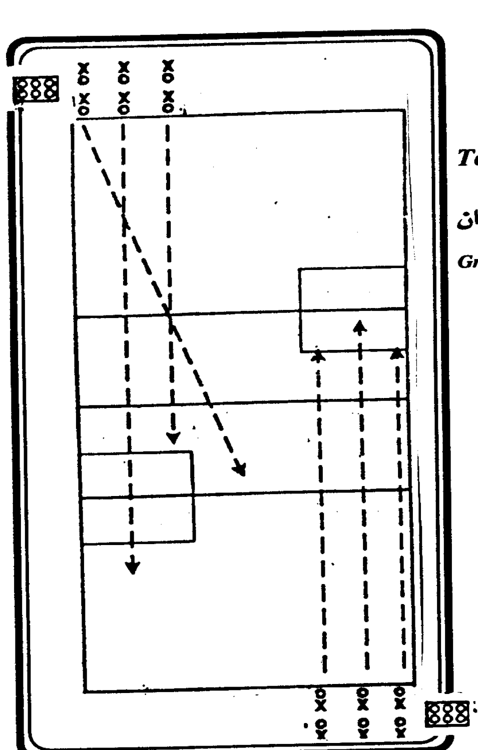
تدريب الفريق يرسل

Team serving drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل (٤٩)

- إجعل كلا الفريقان يرسلوا إرسالاتهم إتجاه الأهداف المصممة، فى نفس مراكز الدوران *Rotational position*، أنظر شكل (٤٩) .
- يجب على كلا الفريقين أن يبدأ بنفس عدد كرات الطائرة .
- فى حدوث ثلاث مرسلين للإرسال يستطيعوا أن يرسلوا فى آن واحد (من منطقة الإرسال الملغاة) .
- على كل لاعب أو دارس أن يكون حذراً من الإرسالات التى تجيء من المجموعة المعاكسة، خاصة عندما يكون الهدف المصمم أمام منطقة الإرسال .
- حدد لاعبان، شخصان يقوما بحساب الإرسالات الجيدة وتسجيلها .
- العدد المسجل من الإرسالات ممكن أن يكون مؤشراً لعمل الإرسالات .

الاحتياجات *Equipments*:

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية:

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد، ومتجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع ، شبكة لكل ملعب.
- أربع أهداف، أو شريط لتحديد الأهداف.
- كرة واحدة لكل لاعب.
- عربة كرات لجمع الكرات *Ball cort*.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*:

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب:

- من خلال فريقين، كل فريق مكون من ست (٦) لاعبين، إجعل كل مجموعة تشكل فريق تقف فى منطقة الإرسال الملغاة (الثلث الأول من خط النهاية)، وذلك فى كل نصف الملعب.
- حدد أو أرسم (صمم) أهداف على شكل مربع طول ضلعه الواحد (١٠) أقدام (وموجود *Set up*) فى نفس ترتيب الدوران على كلا الجانبين، بالتحديد فى مركزى (٤) من كل نصف ملعب، أنظر اشكل رقم (٤٩).
- إجعل هناك عدد زائد من كرات الطائرة بجوار المنطقة المحدد منها تنفيذ الإرسال، شرط أن يكون عدد اللاعبين (الدارسين) فى المنطقة المحدد منها تنفيذ الإرسال، أنظر شكل (٤٩).
- إجعل أثنان وثلاث مرسلين من كل فريق يبدؤون الإرسال إتجاه الهدف.
- إجعل الفريقان يقوما بالعمل فى آن واحد.
- بعد الإنتهاء من تنفيذ الإرسال على كل لاعب منفذ للإرسال أن يسترجع

الكرات ويستعد للإرسال مرة ثانية، شرط أن يتم ذلك بسرعة وفي أقصر وقت.

- في نفس اللحظة على أعضاء الفريق الآخر أن يأخذوا خطوة للقيام بالإرسال.
- على المدرب أو المدرس أن يوجه المرسلين إلى تغيير أماكنهم باستمرار بعد كل تكرار.
- أيضاً ضرورة التوجيه من جانب المدرب أو المدرس لأن يكون أداء الإرسالات بأقصى سرعة قدر المطتاع، كما يجب أن يظل اللاعب مركزاً ويأخذ وقته الكافي.
- تكون المراكز الأولية ضرورية لنجاح الإرسالات، وهي مراكز (٢)، (٣)، (٤).
- يكون التركيز أكثر أهمية للنجاح عن السرعة.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*:

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي:

- حرية الاختيار لأى هدف يريد أن يرسل عليه.
- حرية تقرير أى نوع من أنواع الإرسال يود تنفيذه.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب:

- دقة القذف *Accurate toss*.
- التركيز *Concentration*.

- مرجحة الذراع إتجاه الهدف *Arm swing to target*.
- مؤخرة اليد تقطع الكرة *Aeel of hand cuts into ball*.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة إرسالات لكل لاعب مضروبة إتجاه الهدف الأول الخاص بخصمك.
- حدد لكل لاعب هدف فى المراكز الست الأساسية بالملعب.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر مساحة الهدف.
- دع اللاعب (الدارس) يرسل من أى مكان على خط النهاية.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- نقص (قلل) مساحة منْطقة الهدف.
- تغير الوقت، وكذا الأسلوب الملائم لمحاولة تصويب الإرسال على كل هدف.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (   ):

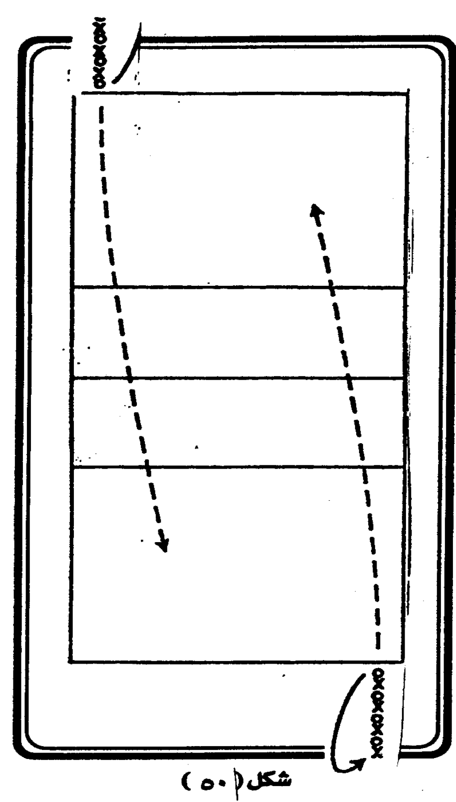
تدريب ناقص اثنان

Minus two drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل (٥٠)

- إجعل كل لاعب يبدأ هذا التدريب ومعه كرة طائرة، ثم يقوم بأداء الإرسال، وبسرعة يسترجع الكرة، ويذهب إلى نهاية قطار اللاعبين المرسلين، منتظراً دوره لتنفيذ الإرسال مرة أخرى، أنظر شكل رقم (٥٠).
- يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا حذرين وحريصين من تلك الكرات التى تجىء من الناحية العكسية لملعب الخصم (المجموعة العكسية لهم).
- مع الفريق كبير العدد (الفصل كثير العدد) إجعل هنا فريقين أو ثلاث (معطياً لكل فريق اسم) يقومون بالإرسال من نفس المنطقة المحددة للإرسال، ولو تم هذا يجب على كل فريق أن يحفظ التسجيل *Score* الخاص به.
- الفرص الأكثر المسموح بها أن يرسل كل لاعب إرساله إتجاه زميله المعاكس.

- الفريق الذى يجد صعوبة فى الأداء إجعل مجموع النقاط العكسية له هى الإيجابية فقط.
- مع ملاحظة أن كل إرسال سيء من جانب، أى الفريقين يكون بخصم (بنقص نقطتان) من مجموع النقاط الكلية الإيجابية.

الاحتياجات *Equipments*:

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية:

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع ، شبكة لكل ملعب.
- كرة واحدة لكل لاعب.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*:

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب:

- ضع فى إعتبارك أن هذا التدريب مشابه للتدريب السابق.
- هنا، يحتاج الإرسال فقط لأن يهبط داخل حدود الملعب المعاكس.
- إجعل شخص واحد يرسل من على كل جانب.
- قسم الفريق الواحد إلى فرق، بحيث لا يزيد عدد الفريق الواحد عن ست لاعبين على خط النهاية (الذى يمثل خط منطقة الإرسال).
- كل شخص يرسل مرة واحدة فقط قبل الشخص الذى يليه.
- أعمل على إسترجاع الكرات المرسلة بأقصى سرعة.
- لكل إرسال قانونى يستحق الفريق المرسل نقطة، بينما يخصم نقطتان من الإرسال السيء (كعقاب).

- الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يحصل على عشرون نقطة قبل الفريق الآخر.
- أيضاً عليك أيها اللاعب المرسل أن تحصل على إرسالات إيجابية أكثر داخل ملعب الخصم قبل الفريق الآخر.
- يجب على كل لاعب مرسل أن يأخذ الوقت الكافى مع التركيز قبل تنفيذ الإرسال.
- التزاحم والإندفاع *Rushing* يكون فى سرعة إسترجاع الكرة المرسلة والعودة إلى نهاية قطار الإرسال.
- هذا التدريب يتضمن إقلال الضغط الذى من الممكن أن يكون مشابه للمباراة.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- حرية الاختيار لنوع الإرسال التى تفضل أن تبدأ به أولاً.
- حرية تقرير الأوامر الخاصة بالإرسال.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- التركيز *Concentrate*.
- خذ وقتك *Take your time*.
- قذف ممتاز للكرة *Excellent ball toss*.
- مرجحة الذراع إتجاه الهدف *Arm swing to target*.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– (٢٠) عشرون نقطة للفريق الفائز يحاول الوصول إليها.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل الفريق يحاول أن يصل إلى هدف النجاح خلال الوقت المناسب.

– إجعل المرسل يرسل إرسالاته إتجاه النصف الطولى المعاكس لملعب الخصم (من الأمام للخلف، أنظر رسم التدريب رقم (٥)، (٦)).

– إرفع أهداف النجاح.

الفصل الرابع

التمـــريـــر

- مقدمة عن التمرير من أعلى فوق الرأس
- معدل أداء التمرير من أعلى فوق الرأس.
- استكشاف التمرير من أعلى فوق الرأس.

الفصل الرابع

التمرير من أعلى فوق الرأس

Over head pass

يمثل التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* ، أحد أهم أنواع التمرير من أعلى من الثبات التى يجب على جميع اللاعبين إجادتها إجادة تامة نظراً لما تشكله هذه المهارة من أهمية كبيرة، وإرتباطها بجميع المهارات الأخرى، خاصة بعد العديد من التعديلات التى طرأت على قواعد قانون اللعبة والمرتبط بما يعرف باللمسة الأولى.

ويعتبر التمرير من أعلى فوق الرأس فى رأى المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة أحد المهارات التى تتسم بصعوبة التنفيذ خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين الذين لم يجيدوها إجادة تامة، وذلك مرجعه إلى الخوف الدائم من التعامل مع الكرة بأطراف أصابع اليد والكف مفتوحة، ونتيجة ذلك فهم يبدون فى معظم الأحيان مشدودين ومتصلبين عند اللعب أو التعامل مع الكرة، ويكون هذا الشد أحد الأسباب الرئيسية الخاصة بإصابة الأصابع بالإلتواءات أو الكدمات، إن شد الأصابع المعروف بـ *Tense fimgers* أحد المفاهيم الخاصة بالنسبة لهؤلاء، إذ أنهم يتصورون أن شد الأصابع بهذه الطريقة يعطى قوة للكرة ولكن الحقيقة عكس ذلك إذا تصاب الأصابع، هنا يجب علينا أن نعى حقيقة هامة وهى أن هذا الشد لا يحدث أو يعطى تأثير على الكرة *With ball impact* ، لذلك فإنه يوصى العديد من المتخصصين فى مجال تدريب الكرة، ينصحون باستخدام تلك التدريبات التى تسمح بارتداد الكرة من الأرض بين اللمسات شرط أن يكون ذلك بالتناوب، إذ يمكن للمدرب إستغلال الفترة بين إرتداد الكرة من الأرض ولمسها مرة أخرى فى إبداء الملاحظات واللاعب أو

المبتدئ يؤدى دون توقف أى أثناء عمله مثل التركيز على شكل الأصابع - التعامل بأطراف الأصابع دون تقلب - شكل ووضع الجسم تحت الكرة، إنثناءات المفاصل المختلفة... إلخ.

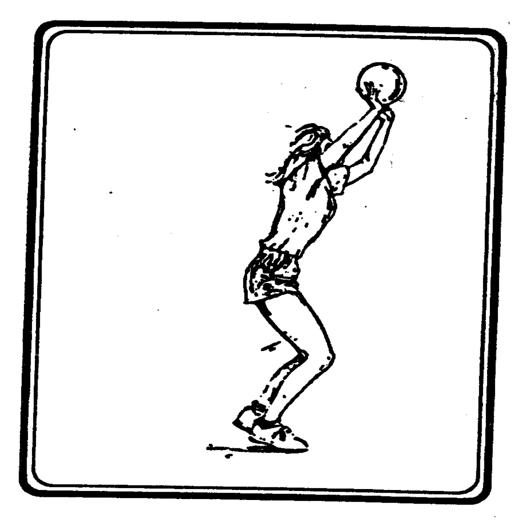
وبناء عليه، أو محصلة ذلك أن اللاعبين المبتدئين يستطيعون لعب الكرة التى تهبط من إرتفاع عظيم أو كبير *Great hight*، وبالتالى لمس للكرة الوقت الكافى لزيادة سرعتها أو حتى للاستعمال فى إغراقها أو تغيير إتجاهها، وبالتالى فإن مثل هذه الكرة المركزة يشعر بها اللاعب بأنها أخف *Feet with more lighter* أكثر، أيضاً يجدر الإشارة بأن معظم اللاعبين المبتدئين غالباً ما يجدون صعوبة فى إبلاغ (تبليغ) أو وصول القوة الضرورية إلى الكرة، وهذا فى العادة مرجعه إلى الإمتداد الكامل لوضع الجسم *Extendend position* عند لعب أو التعامل مع الكرة، عنه فى حالة التعامل معها وجود ثنى فى مفاصل الذراعين والرجلين، بما يسمح للكرة بأن تسقط إلى أسفل، إذا أنه فى هذا الإنثناء مع تحويل وزن الجسم بصورة ملائمة أو بطريقة مناسبة، يكون هذا الوضع يسمح بإبلاغ القوة الضرورية إلى الكرة فوراً إمتداد هذه الإنثناءات فى مفاصل الذراعين والرجلين.

جدول (٥)

معدل التمرير من أعلى فوق الرأس *Over pass rating*

Criterion الميزان	Beginning level المستوي المبتدئ	Intermediate level المستوي المتوسط	Advanced level المستوي المتقدم
الإعداد *Preparation*	* اللاعب يشعر بأن جسمه أصبح بجوار الكرة تماماً. * لا ترفع فى مبالغة الذراعان، واليدان والإبهام خلفاً، بسرعة كافية. * لا تسمح (اللاعب) للكرة بأن تسقط، أكثر من اللازم، ويتم ذلك بأن يكون هناك ثنى بواسطة الركبتين والرجلين.	* إجعل جسمك بجوار الكرة، ولكن دون المبالغة حتى لا تصل إلى وضع الجلوس أو تصبح فى وضع إستعداد مبالغ فيه. * إجعل اليدان متخذتان إستدارة الكرة وفى الوضع المناسب، شرط أن يكون ذلك مبكر، واجعل الإبهام خلفاً. * فى بعض الأحيان إجعل مفاصل الذراعان والرجلين منثنيين.	* إجعل جسمك (اللاعب) فى الوضع المناسب الضرورى مبكراً. * لا تتردد فى إتخاذ الوضع. * اليدان عالياً مع جعل الإبهام خلفاً. * الجسم لأسفل (وضع منخفض Low pistion) بما يسمح الكرة لأن تسقط.
التنفيذ *Execution*	* فى كثيراً من الأحيان فى هذا المستوى نجد أن جزء كبيراً من اليد (أو الكفين) يلمسا الكرة.	* يتم اللمس والتعامل مع الكرة دون وجود إمتداد خاص بالرجلين.	* وضع الذراعان صحيحاً حول الكرة وباستدارتها مع سقوط الإبهام خلفاً.

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
* حركة الجسم الكلية تستخدم فى وقتها المناسب ليحدث دقة خلال لمس الكرة. * حركة الجسم الكلية تكون لأعلى وللأمام.	* اليدان حول الكرة والإبهام خلفاً شكل ٥/١ وباستدارة الكرة. * الوزن يتحول عادة للأمام.	* أيضاً فى هذا المستوى المبتدئ، نجد أن الذراعان والرجلين تمتدان مسبقاً (مبكراً) قبل اللمس أو عند التعامل مع الكرة. * اليدان تكون بجوار الكرة وليس باستدارتها.	
* الإمتداد الكامل بالنسبة للذراعين يكون إتجاه الهدف. * يتحول وزن الجسم للأمام. * هناك حركة سريعة فى إتجاه التمرير.	* اليدان تستمران فى حركة متابعة رائعة إتجاه الهدف وذلك فى معظم الأحيان. * الذراعان إتجاه الهدف عادة. * بداية الحركة فى إتجاه التمرير.	* فى هذا المستوى لا يكون هناك متابعة إتجاه هدف التمرير. * لا يتحول وزن الجسم إتجاه هدف التمرير. * ينتظر اللاعب طويلاً فى إنتظار النتيجة.	المتابعة Follow through



شكل (٥١)

استكشاف أخطاء التمرير من أعلى فوق الرأس وتصحيحها
Error detection and correction for over head pass

يمثل التمرير من أعلى فوق الرأس مشكلة لكل من اللاعبين والمدربين المبتدئين على حد سواء، ومرجعه، أن هذه المهارة تتسم بالحساسية المطلقة والمرهفة فى كيفية التعامل مع الكرة فالمطلوب من اللاعب ضرورة التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع، وبالقوة المناسبة التى تتفق وقوس طيران الكرة، والمطلوب من المدرب العمل على تحقيق ذلك بسهولة ويسر كما يضيف إنسيابية وهادفية فيه فى الأداء، ولقد حاول المؤلف هنا مد يد المساعدةفى هذا الجزء بمحاولة استكشاف الأخطاء فى مخارة التمرير من أعلى فوق الرأس ومحاولة

تصحيحها وذلك في شكل جدول يوضح الخطأ الشائع والمحتمل حدوثه وأمام كيفية التصحيح.

عموماً وفي العادة تكون أخطاء التمرير من أعلي فوق الرأس، والتي يمكن ملاحظاتها سلفاً أو مسبقاً متمثلة في الآتي:

أ – كيف تلمس اليدان الكرة – بمعنى آخر اليدان وكيفية التعامل مع الكرة.

ب– كيفية إبلاغ القوة المناسبة للكرة عن طريق الجسم.

جـ– الإتجاه الخاص بتحويل وزن الجسم.

حيث غالباً ما نجد أن هناك محاولات للعب الكرة أو التعامل معها بأكبر جزء من اليدان، وكذلك الإمتداد قبل اللمس، وتحويل الوزن عمودياً عنه لإتجاه للأمام، وهي كلها أمور غير صحيحة.

جدول (٦)

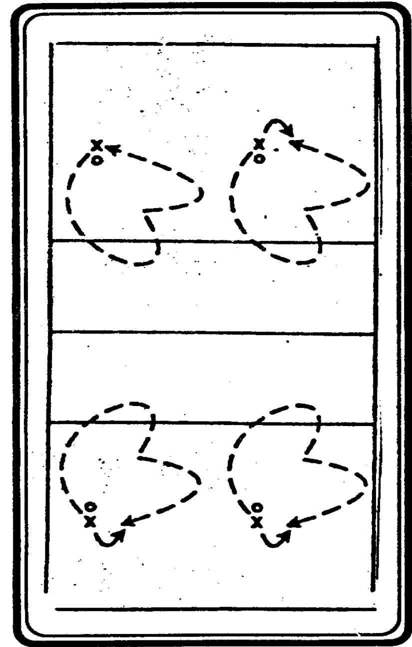
الخطأ Error	Correction - التصحيح ✔
* الكرة تمكث في اليـد أثناء اللمس فترة طويلة.	* يجب على الكرة ألا تلمس مساحة (مصطبة (أو مسطح) الكفين Plants of hands، حـيث اللمس يجب أن يكون بالجـزء السـفلى من مـفـاصل الأصـابع فـقط (السـلامـيـات) يجب عليك (المدرب) ألا تسـتـخـدم (المصطلحـات الفنيـة) Terminology، الخـاصـة باستخدام لمس الكرة بواسطة أطراف الأصابع، إذا أن هذا يؤدى بالتـالى إلى الأداء غـيـر الصـحـيح، مع ضـرورة الإنتـبـاه إلى وضـع الإبهـامـان يجب أن يكونان للخلف، واليدان (الكفان) باستدارة الكرة (بجوارها).
* الكرة تذهب في إسـتـقـامـة لأعلى (أو تصعد بإستقامة لأعلى) *Straight up*، بدلاً مـن أن تذهـب إتجـاه الأمـام – أو إتجاه الهدف المقـصـود *Intended target*.	* على اللاعب أن يعمل على توجيـه الكرة للأمـام، من خـلال التـحـويل الملائم والمناسب لوزن الجـسم، مع المحـافظة على الجزء السفلى في إنحدار (مـيل خـفـيف للأمام)، الذراعان واليدان تتجهان إلى الهدف.
* اللاعب لا يستطيع أن يبعث الكرة للمسافة المرغوبة.	* إنه يبـدو هذا الأمـر أنه في غـاية الأهـمـيـة خـاصـة مع اللاعب الضعيف، إذا أننا نجد أن مثل هذا اللاعب ينتظر لأسـفل فـتـرة طويلة، وكل من الذراعـان والرجلين ممدوتان، مما يترتب عليـه تحويل القوة الخاصـة بوزن الجسم خلف الكرة.

تدريبات التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass drills* :

تدريب رقم (٥) :

تمرير - إرتداد - تمرير

Pass - Bounce - Pass drill



شكل (٥٢)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضرورة أن يتواجد لاعبان فقط على جانب من جانبى الشبكة أى فى كل نصف ملعب ليصبح عدد اللاعبين المتواجدون فى كل الملعب أربع لاعبين.
- يجب على جميع اللاعبين المشتركين فى أداء هذا التدريب أن يكونوا حذرين فى أن تتجه الكرة خارج المنطقة المحددة للعب، كما يجب عليهم ألا يحاولوا إستكمال لعبها.
- فى مرحلة متقدمة ممكن العمل فى هذا التدريب بتواجد كل ثمانى لاعبين أربع على كل جانب من جانبى الشبكة، أو أربع فى كل ملعب، وذلك فى حالة وجود ملاعبان متجاوران.
- ضرورة السماح بلحظات أو وقت أكثر لكل محاولة أو إختبار.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد متجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاعات.
- كرة واحدة لكل لاعب.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على كل لاعب محاولة تمرير الكرة من أعلى فوق الرأس، شرط أن يكون إرتفاعها حوالى ٥ أقدام فوق الرأس، ثم فجأة يدعها تسقط على الأرض، ثم محاولة تمريرها مرة ثانية عند إرتدادها من الأرض – مع محاولة المحافظة على الكرة فى نصف ملعبه.
- حاول أن تعطى تعليماتك بأن على اللاعب عندما يمرر الكرة لأعلى أن يظل داخل المنطقة المحددة له والمتفق عليها مسبقاً.
- اعمل (المدرب) أن يكمون هناك لمس جيد وإمتداد مناسب للذراعان والرجلين.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- حرية أداء (تنفيذ التدريب) على إرتفاعات مختلفة.
- حرية أداء (ربع دورة) *A quarter turns* بعد كل تمريرة.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب ***Student or player keys to success***

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- دع الكرة تسقط على الأرض.
- التعامل مع الكرة (أثناء اللمس) يكون بأطراف الأصابع بالتحديد مفاصل السلاميات.
- ضرورة مراعاة مد الذراعين والرجلين لحظة اللمس (لحظة التعامل مع الكرة).

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals*** **:**

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ أداء (٢٥) خمسة وعشرون تمريرة متتالية.
- محاولة تنفيذ أداء عدد من الدورانات ربع دورة.
- محاولة تنفيذ أداء عدد محدد من التمريرات مع نفس عدد موازى من الدورانات.

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty*** **:**

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يمكن للمدرب (المدرس) أو حتى اللاعب أن أو يقلل الفراغ المسموح به لتحرك اللاعب، بمعنى آخر أن يؤدى اللاعب التمرير فى مكانه أو فى مساحة محددة صغيرة نسبياً.
- يعمل المدرب على خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty*** **:**

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض (نقص) أهداف النجاح التى حددت مسبقاً.
- نقص (قلل) مساحة الفراغ المسموح بالأداء فيها.

تدريب رقم (٦) :

تدريب المساعد يقذف (يرمي) ويمرر

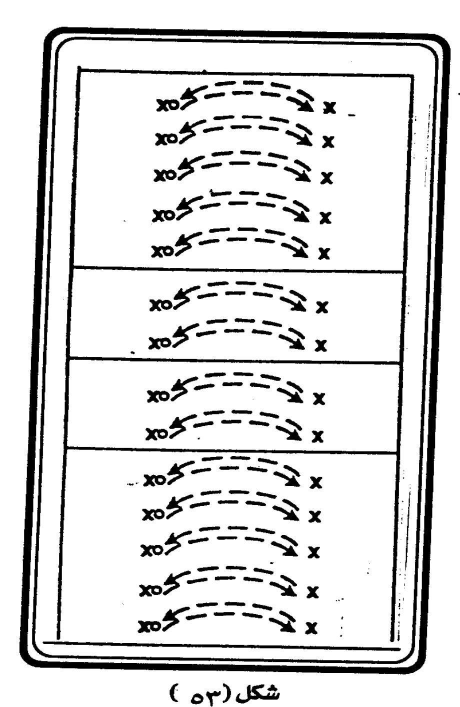
Partner toss and pass drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضرورة أن يكون القذف والتمرير فى إتجاه واحد.
- حركة الرمى (القذف) يجب أن تكون عالية وسهلة، كما يجب التوصية بأن تكون حركة القذف من أسفل لأعلى *Under hand tosses*.



شكل (٥٣)

الاحتياجات ***Equipments*** **:**

لكي يتم تنفيذ هذا التدريب بنجاح يجب ضرورة توافر الآتي :

- عدد ١ كرة طائرة قانونية لكل زوج من الدارسين.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- حدد (عين) من هو اللاعب المساعد (×٥) المكلف بالقذف *Tosser*.
- إجعل أحد اللاعبين يقوم بقذف الكرة عالية وسهلة إتجاه اللاعب الآخر.
- فجأة، إجعل هذا الزميل أو اللاعب المشارك أن يمرر الكرة عالياً باستخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* ويعيدها حتى يستطيع الآخر أن يلمسها دون تحرك، أكثر من خطوة واحدة فى أى إتجاه.
- إجعل اللاعب الأساسى (المؤدى) (المستقبل) ينادى على الكرة قبل لمسها.
- إجعل واهتم بأن يكون شكل الإعداد عالياً وللأمام *Pass high and toward*.
- على اللاعب أن يكون أداءه صحيحاً ودقيقاً قدر المستطاع.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للاعب أو للدارس حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– حرية الإختيار فى كيفية قذف الكرة للأمام أو بجوار أى جانب من جانى المستقبل، شرط أن يكون ذلك دون خداع (أى أن اللاعب المستقبل يتوقعها).

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– دع الكرة تسقط.

– لمس الكرة يتم بالجزء السفلى من مفاصل الأصابع أو السلاميات.

– العمل على ضرورة مد الذراعان والرجلان أثناء اللمس.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ ثمانى (٨) تمريرات متقنة عالية وسهلة إلى الزميل.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إسمح (المدرب) للاعب المستقبل أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة فى محاولة للمس الكرة.
- إجعل الكرة المقذوفة تستغرق وقت أطول بين كل مقذوفة بواسطة الزميل المشاك (المساعد) وأخرى.
- زيادة أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المساعد (المشارك) المكلف بالقذف ينوع من طريقة قذفه وذلك من حيث طريقة أداء القذف وشكل الإرتفاع، وإتجاه الكرة المقذوفة، القذفة تكون منخفضة، ولأبعد مسافة من الممرر.
- إجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين كل قذفة وأخرى بالكرة.
- خفض أهداف النجاح.

تدريب رقم (٧) :

تدريب تمرير الكرة الحرة (التي بدون إتجاه)

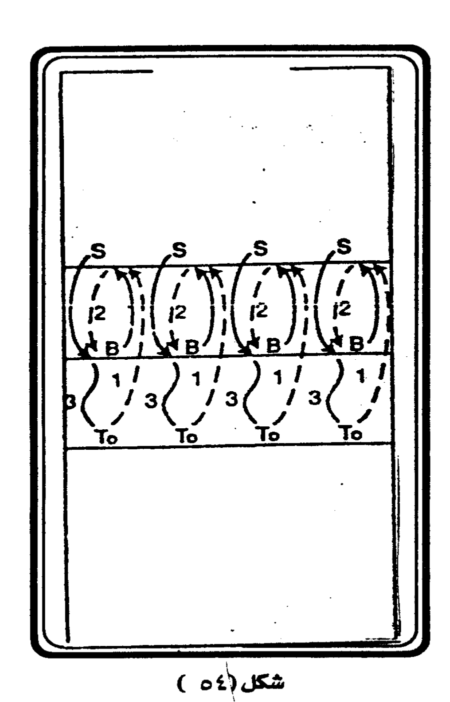
Free ball passing drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يستطيع المدرس أو المدرب أن يضع أكثر من أربع (٤) فرق فى الملعب الواحد، بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين أو دارسين.



شكل (٥٤)

- على اللاعب المكلف بالقذف *Tosser* أن يتأكد من أن اللاعب المستقبل يفرق بين من الصياح على *Free ball* أو *Free* فقط (المقصود بها أن هذه الكرة المقذوفة حرة بدون إتجاه)، كما يجب على كل من الدارس أو اللاعب أو اللاعبة أن يصيحا ويقذفوا بتصنع.
- يجب على اللاعب المكلف بالتمرير (الممرر) أن يكون وضع كتفيه مربع بالنسبة للمعد بمعنى أن يدور ويواجه المعد، وعليه فإن إمتداد الخطين الوهميين الخارجين من الكتفين مع خط عرض الشبكة يشكلان مربع.

الاحتياجات Equipments :

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع.
- كرة واحدة معتمدة لكل ثلاث لاعبين.

تعليمات للفصل أو للاعب Instructions to class or players :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يقسم الملعب طولياً بواسطة خطوط وهمية.
- ضرورة تقسيم كل الفصل أو المجموعة إى عدة فرق بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين، شرط أن تكون تخصصاتهم كالآتى :

لاعب يكلف بالقذف (قاذف *Tosser*) *(To)* للقذف ومكانه قرب خط الهجوم، بينما اللاعب المكلف بالاستقبال (المستقبل *Receiver*) *(B)* يقف فى الناحية العكسية للملعب، متخذاً وضع حائط الصد، قرب الشبكة، مع ضرورة وضع الذراعين عالياً أمام الكتفين والأصابع مشدة لإمكانية تنفيذ الصد، وأخيراً، اللاعب الثالث يمثل (المعد *Setter*) *(S)*، يقف لاستقبال الكرة على خط الهجوم فى نفس الناحية وعلى يمين القائم بالصد.

- على اللاعب القاذف متصنعاً، متظاهر أنه يصيح بكلمة *(Free)*، شرط أن يتأخر لحظة *Delaymoment*، حتى يتسنى للكرة أن تعود بواسطة الخصم فى سلوك مشابهاً لما يحدث عند الضرب.
- مجرد سماع المستقبل بكلمة *(Free)*، يتحرك اللاعب المستقبل بعيداً عن الشبكة وحتى خط الهجوم، أيضاً يتحرك اللاعب المعد إتجاه الشبكة ويظل على يمين حائط الصد.

- إجعل اللاعب القاذف *(Tosser)* أن يتأخر قليلاً (لحظة) قذف الكرة عالياً فوق الشبكة وإتجاه خط الهجوم.
- على اللاعب المستقبل أن يمرر الكرة باستخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس إلى المعد، شرط أن يكون شكل التمريرة على إرتفاع يتراوح من ٢ إلى ٣ قدم وبعيداً عن الشبكة، ويجب على المعد أن يكون مهيأ نفسه من خلال الوضع الجديد على الشبكة، ولا يتقدم أكثر من خطوة واحدة لكى يستلم التمرير.
- على اللاعب المعد أن يقوم بمسك الكرة ويعيدها إلى القاذف.
- وفى كل كرة سريعة يجب أن يسبقها إلى وضع البداية لتبدأ بزيادة التدريب أكثر.
- يجب التدريب باستمرار على كل كرة حرة (بدون إتجاه) *Free*.
- تعتبر مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *The over head pass* أحسن طريقة لاستقبال الكرة *(Free)*، شرط أن هذا مرتبط بقوس الطيران بزاوية سقوط الكرة.
- خفض أهداف النجاح.
- يلاحظ فى هذا التدريب، أن المدرب يتشدد فى ألا تتجه جميع التمريرات فوق الشبكة.
- الخداع (الغش... *Deception*) لاوجود له فى هذا التدريب.
- اللاعب المكلف بالقذف *Tosser* يجب أن يكون قذفه فى إتجاه محدد (وهو إتجاه الخطوط الوهمية لمربع الكتفين).

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب Student or player option :

يترك للدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– ربما فى هذا التدريب تترك حرية الاختيار للاعب المكلف بالقذف فى كيفية رمى الكرة، بحيث تكون الكرة فى إتجاه الأمام أو بجوار اللاعب المستقبل.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– اللاعب القاذف يضع مربع الكتفين فى الإتجاه الخاص بالتمرير.

– إجعل التمريرات عالية ومرتفعة.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب Student or player success goals :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد (٨) ثمانى تمريرات من أعلى فوق الرأس، وذلك من (١٠) عشرة كرات مقذوفة من أسفل أمامى.

لإقلال الصعوبة To decrease difficulty :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف يقذف الكرة سهلة.

– إجعل الكرة الحرة (التى بدون إتجاه *Free*) معلومة، أى ينتظر اللاعب القاذف حتى يكون اللاعب المستقبل على خط الهجوم قبل قذف أو رمى الكرة.

– إسمح للمعد أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة لاستلام التمرير.

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty*** **:**

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف *Tosser* ينوع فى إتجاهات القذف.
- إجعل اللاعب القاذف ينوع ويغير من قوة الكرات المقذوفة.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٨) :

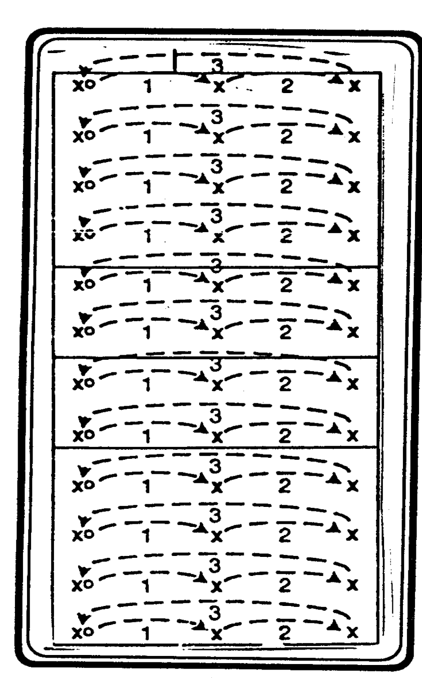
تدريب علي التمرير القصير، تمرير طويل، تمرير للخلف ***Short pass, long pass back pass drill***

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يجب التشديد على أن جميع الإتجاهات فى إتجاه واحد.
- يستغل المدرب الخطوط الجانبية لأن تكون أماكن وحدود جيدة بالنسبة للممررين الخارجيين *For the out sid passer's*.



شكل (٥٥)

- يتشددد المدرب ويتأكد من أن جميع اللاعبين قد تدربوا فى المراكز الثلاث حتى يضمن تأدية جميع أنواع التمرير القصير، والطويل، وللخلف.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين مكونين فريق.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يراعى ضرورة تقسيم الفريق أو الفصل إلى مجموعة فرق أى مجموعات فرق صغيرة، بحيث يضم الفريق الواحد ثلاث لاعبين.
- شكل اللاعبين فى صفوف بحيث يتكون كل صف من ثلاث لاعبين، المسافة بين بعضهم البعض حوالى ١٠ أقدام، أيضاً إجعل هناك لاعبان يواجهان لاعب المنتصف، أنظر الشكل (٥٥)، وهو بالتالى يواجه أحد اللاعبين وظهره للآخر.
- اللاعبان الآخران يتناوبان التمرير من أعلى فوق الرأس إتجاه اللاعب الأوسط الذى عليه أن يواجه التمريرة ثم فجأة القيام بالإعداد أو التمرير خلفاً *Over head back pass* إلى اللاعب الثالث، على الأخير أن يعيدها تمريرة طويلة، ليعيدها فى إتجاه اللاعب الأول الذى بدء التمريرة.
- بدون مسك الكرة، على اللاعب الذى يبدأ اللعب إستخدام مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass*.
- يجب على المدرب أو المدرس أن يعطى توجيهاته إلى اللاعب الأوسط، فضرورة أن يقوس ظهره *(arch)* أثناء حركة دفع الإعداد أو التمرير خلفاً إلى السقف *Ceiling*.
- يجب على جميع اللاعبين المشاركين فى هذا التدريب ألا يقوموا بالتمريرات الخلفية لمسافة طويلة أكثر من (١٠) أقدام.

- يشدد المدرب أو المدرس على عمل إمتداد الذراعين والرجلين، حيث أن هذا يبدوا مهماً، خاصة فى تنفيذ التمريرات الطويلة.
- أنه من المهم فى هذا التدريب أن ينادى أو يصيح كل لاعب على الكرة، ويلاحظ أيضاً أن اللاعب الذى يقوم بأداء تمريرة سيئة عليه أيضاً أن ينادى على الكرة حتى لو كانت الخطة أو الطريقة المتفق عليها فى كيفية اللعب هو أن يضربها فى الوقت الثانى.
- تستخدم فى الوقت الثانى مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Foreavm pass* عند الضرورة لكى نحافظ على الكرة مستمرة فى اللعب.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية إختيار وضع اليد.
- إستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* عندما تكون الكرة منخفضة جداً، حتى يتمكن اللاعب الآخر من تنفيذ التمرير من أعلى فوق الرأس.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- حركة التمرير للخلف *Back pass* تكون هى نفسها كما فى حالة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* عدا أن الظهر يتقوس *(Arch)* والدفع لأعلى وللخلف أثناء اللمس.
- أيضاً فى التمرير الخلفى يكون تمرير الكرة لإتجاه الأعلى أكثر من الخلف.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ ثلاث تمريرات متتالية لمدة (١٥) خمسة عشرة مرة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المسافات البينية قصيرة بين الثلاث لاعبين المكونين لفريق.
- إجعل اللاعبين يبلغوا أقصى إرتفاع الكرة.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

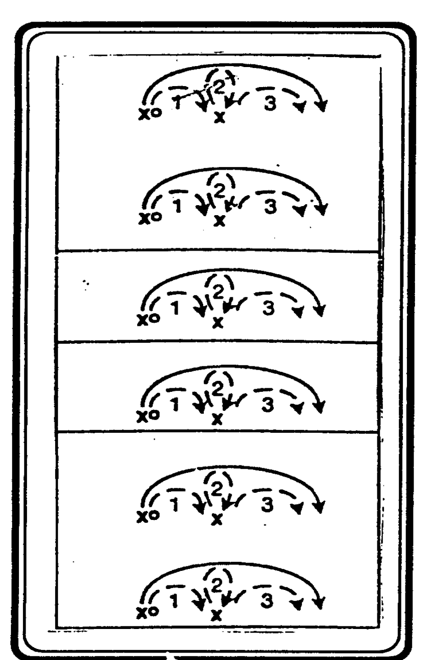
في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المسافات البينية طويلة بين اللاعبين الثلاث.
- خفض إرتفاع قوس طيران الكرة نوعاً.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٩) :

تدريب على التمرير - تحرك - تمرير

Pass, move, pass drill



شكل (٥٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يجب على اللاعب المساعد (الشريك) فى هذا التدريب أن يجعل الإعداد لأعلى وفى توالى وموازى لكل منهم، مع ضرورة التشديد أن يكون التحرك فى نفس إتجاه التمرير.
- إسمح بوجود مسافة كافية قدرها (١٠) أقدام بين كل زوج من اللاعبين لو أمكن ذلك.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- كرة واحدة لكل زوج من الدارسين.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على المدرب أو المدرس أن يبدأ التدريب بضرورة مواجهة اللاعب الشريك (المساعد) *The partner* للاعب الآخر.
- يقوم اللاعب *(A)* بأداء التمرير من أعلى فوق الرأس وإتجاه اللاعب *(B)*، ثم فجأة على نفس اللاعب *(A)* أن يجرى ويصل بجوار *(B)*، على الأخير *(B)* يستلم الكرة ويعمل على تنفيذ التمرير من أعلى فوق الرأس على اللاعب *(B)* لنفسه أو نفسها (لاعبة).
- حينئذ يقوم اللاعب *(B)* بأداء تمريرة خلفية *Back pass* إتجاه اللاعب *(A)* ثم يدور ليواجه اللاعب *(A)*.
- على اللاعب *(A)* أن يستقبل التمريرة الآتية له من *(B)* مستخدماً فى ذلك مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس، ثم يمرر الكرة خلفاً *Back* إلى اللاعب *(B)* أنظر شكل (٥٦).
- إبدأ هذا الشكل فى تكرار أو توال.
- هذا التدريب من الممكن إستمراره فى شكل غير محدود (بزمن).
- يجب على كلا اللاعبين أن ينادى على كل كرة تنوى أن تستقبل.
- أيضــاً يجب على اللاعب *(B)* أن يعد الكرة عالياً لنفسه، بكيفية تسمح للاعب *(A)* بالوقت الكافى للتحرك.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– حرية الإختيار فى إما أن تكون اللاعب *(A)* أو *(B)*.

– اسمح للاعب *(B)* أن يعد الكرة لنفسه أكثر من مرة واحدة، قبل قيامه بالإعداد خلفاً للاعب *(A)*.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- إجعل التمرير والتحرك يتم بصورة سريعة جداً.
- إهتم بإتخاذ وضع الإستعداد *Set position* قبل أداء التمرير.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ عشرة (١٠) تمريرات بنظام للأمام وللخلف *Towards pass and back pass* وذلك فى توالٍ أو تعاقب.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعبان الإثنان (أو الدارسان) المشتركان فى التدريب يمررا الكرة لأعلى ما يمكن، فإن هذا الإرتفاع يسمح للاعب الآخر بوقت كافٍ للتحرك.
- إجعل اللاعب *(B)* يعد الكرة لنفسه أكثر من مرة قبل أن يقوم بالإعداد للاعب *(B)*.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس أو اللاعب يمرر الكرة على إرتفاع منخفض، هذا يسمح بوقت أقل للتحرك.

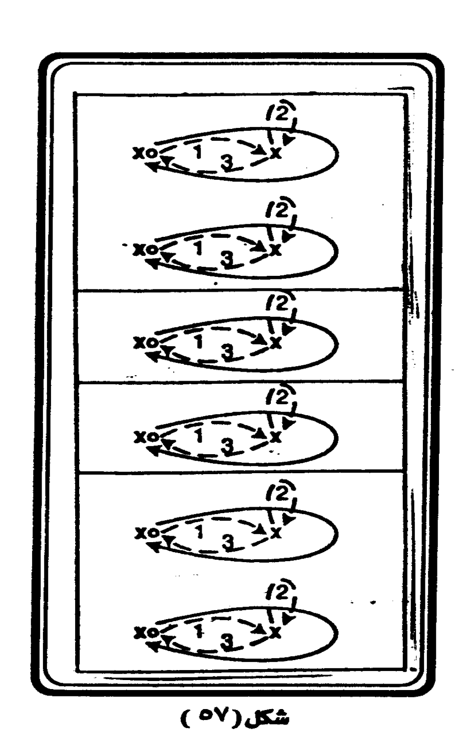
- لا تجعل اللاعب *(B)* لا يمرر الكرة لنفسه قبل الإعداد خلفاً، أى يبدأ التنفيذ فوراً.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (١٠):

تدريب التمرير الإلتفافي (مع الدوران) للأمام ثم إتجاه الخلف
Pass around and back drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق:



شكل (٥٧)

- إجعل المساعدان يقفان فى أزواج، مع ضرورة أن يكون إعدادهم أو تمريراتهم عالياً وموازية لكل منهم الآخر، مع التشديد فى ضرورة التحرك فى نفس الإتجاه، أنظر شكل (٥٧).
- إسمح لمسافة لا تقل عن (١٠) عشرة أقدام بين كل زوج من المساعدين.
- فى حالة إذا ما كان الفراغ بين اللاعبين يشكل مشكلة إجعل اللاعب *(A)* يتحرك فى نفس الإتجاه حول اللاعب محطة اللاعب *(B)* *The stationary player's (B)*، عنه مع عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة.

- يرجع السبب الرئيسى فى ضرورة الجرى وادوران، ربما يصبح اللاعب دوخان (دايخ) *Dizzy*، ولذا يجب على اللاعبان أن يغيرا مراكزهم بالتتابع. أنظر الشكل (٥٧)

الاحتياجات *Equipments*:

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية:

- كرة واحدة لكل زوج من الدارسين أو اللاعبين.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players*:

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب:

- إجعل أماكن اللاعبان أو الدارسان كما فى التدريب السابق رقم (٥) بحيث يقوم اللاعب *(A)* بأداء تمريرات من أعلى فوق الرأس *Over head pass*، وإتجاه اللاعب *(B)*.
- هذه المرة (فى هذا التدريب بالذات يتغير شكل الأداء) من خلال جعل اللاعب *(A)* يجرى كل المسافة ثم يدور حول اللاعب *(B)*، للعودة مرة أخرى إلى مكان البدء (مكانه فى أول التدريب).
- فى نفس اللحظة يقوم اللاعب *(B)* بأداء تمريرات *Over head pass* لنفسه وعندما يتأكد من اللاعب *(A)* وصل إلى مكانه عليه القيام بأداء مهارة التمرير من أعلى وللخلف *Back pass* إتجاه اللاعب *(A)*.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*:

يترك للدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي:

- اختار إما أن تكون اللاعب *(A)* أو اللاعب *(B)*.
- ربما يسمح للاعب *(B)* أن يعبر الكرة لنفسه أكثر من مرة واحدة قبل قيامه بالإعداد أو التمرير للخلف للاعب *(A)*.

– ربما فجأة يقرر اللاعب المتحرك إما أن يتحرك فى دائرة أو حول خط اللاعب أو يتحرك عكس عقارب الساعة.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب:

– إجعل التمرير والتحرك يتم بصورة سريعة.

– إهتم بإتخاذ وضع الإستعداد الصحيح قبل تنفيذ التمرير.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*:

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها:

– محاولة تنفيذ عشرة (١٠) تمريرات بنظام مروراً وذهاباً *Pass and go* وذلك فى تتالى أو تعاقب.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*:

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية:

– إجعل الدارسين أو اللاعبان، يمررا الكرة عالياً بصورة كافية فإن هذا يسمح بوقت كافٍ للتحرك.

– إجعل اللاعب *(B)* يمرر الكرة لنفسه أكثر من مرة قبل أن يقوم بالتمرير.

– خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*:

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية:

– إجعل اللاعب أو الدارس أن يكون تمريرة على إرتفاع منخفض، فإن ذلك يسمح بوقت أقل للتحرك.

– لا تجعل اللاعب *(B)* يمرر الكرة لنفسه أكثر من مرة قبل التمرير.

الفصل الخامس

التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm pass

- مقدمة عن أهمية التمرير من أسفل باليدين معاً.
- معدل أداء التمرير من أسفل باليدين معاً.
- استكشاف أخطاء التمرير من أسفل وتصحيحها.





الفصل الخامس

التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm pass

من الملاحظ عند بدء تعليم الكرة الطائرة، نجد أن هناك دائماً وأبداً سؤال يتبادل إلى أذهان الكثيرين منا، ألا وهو الخاص بترتيب أو نظام تعلم هذه المهارات، فبعض المتخصصين فى مجال الكرة ينظر إلى أن أهمية ترتيب هذه المهارة عند تعلمها بأن يكون هو نفس ترتيب أدائها فى المباريات أو أثناء اللعب، فنبدأ بتعليم الإرسال ثم التمرير من أسفل، فالإعداد، فالضرب الهجومى فالصد، بينما البعض الآخر ينظر إلى هذا الترتيب من حيث السهولة والصعوبة والتدرج فيما بينها، فيجب أن نتعلم التمرير أولاً نظراً لحساسيته وطول وقته ثم نتدرج إلى الأنواع المختلفة فنبدأ بالإرسال، فالضرب، فالصد... إلخ.

وعلى كل حال فإننى أشعر (المؤلف) بأن التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ... يمثل أحد المهارات الأكثر خطورة لكثرة نسبة إستعمالها، لذلك يجب على جميع اللاعبين أن يبدؤا فى تعلمها أولاً.

ويقول البعض أن مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* هى المهارة التى يتأسس عليها باقى تنفيذ المهارات الأخرى بعد لعبة الإرسال فمن خلالها نستطيع أن نوجه ونطوع اللعب من هجوم إلى دفاع، ليكون الشكل العام فى لعب متتالى متناسق بديع، وانسيابية ذات نغمة خاصة.

أن تعليم مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ليس سهلاً، ومرجع ذلك أن هذه المهارة تعتبر من المهارات الوحيدة *Unique* والأكثر ملائمة فى لعبة الكرة الطائرة أن معظم لاعبى الكرة الطائرة فى بدء تعلمهم هذه المهارة التمرير من أسفل باليدين معاً يجيدونها صعبة، حيث أن عليهم إستعمال أذرعتهم مفرودة

ولإتجـــاه أســفل بمجـــرد أن تلمس الكرة نقطة على الذراع (الثلث الأول من الساعدين) وقد تكون مؤلمة فى أول بدء تعلمها، إلا أنه وبالتدريب نجدأن إستعمال اليدين يبدوا فيما بعد أكثر راحة وطبيعياً للغاية ومهارة التمرير من أسفل باليدين معاً من المهارات التى تستخدم فى أكثر من موقف بجانب إستحداثها كنوع من التمرير، إلا أننا نرى أنه من الضرورى أن يتعلم اللاعبون كيفية إستلام الإرسال العكسى *Receive on opposing serve*، بفاعلية تامة وذلك من خلال الإستخدام الصحيح لأذرعهم عن طريق مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، كذلك فإن إفتقار اللاعبين لمثل هذه المهارة، من ناحية أخرى سوف لا يجعلهم يدركوا أو يتحصلوا على الإرسال الخاص بفريقهم.

معدل التمرير من أسفل باليدين معاً
Forearm pass rating

تعددت واختلفت معدلات أداء التمرير أسفل باليدين معاً، وذلك باختلاف مستويات اللاعبين، فنحن نرى أن طريق أداء هذه المهارة سوف يختلف عند بدء تعلمها عنه فى حالة تثبيته (مستوى المتوسط)، عنه فى حالة الإتقان فى (مستوى المتقدم)، ولسهولة دراسة معدلات التمرير من أسفل باليدين معاً رأينا أن نشير إلى هذه المستويات الثلاث (مستوى البدء *Begining level*)، (المستوى المتوسط *Intermediate level*)، (المستوى المتقدم *Advanced level*)، من خلال جدول، اعتمدنا فيه على تقسيم المهارة إلى ثلاث مراحل فنية هى (الإعداد – التنفيذ – المتابعة)، إذا تمثل كل مرحلة من المراحل الفنية الثلاث ميزان يختلف تأرجحه باختلال المستوى، وذلك حتى يتسنى لكل من المدرس أو المدرب استيعاب كل مرحلة فنية فى كل مستوى على حدة، بطريقة تسمح له بسهولة التعليم واستكشاف الأخطاء فيما بعد.

جدول (٧)

معدلات التمرير من أسفل باليدين معاً ***Forearm pass rating***

Criterion الميزان	Beginning level المستوي المبتدئ	Intermediate level المستوي المتوسط	Advanced level المستوي المتقدم
الإعداد *Preparation*	* حاول تنفيذ مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً فى معظم حالات الإرسال. * الإستقبالات أحياناً، ومن وقت لآخر عادة لا تكون فى مكانها المضبوط أو الصحيح، لذلك ينصح بإستخدام التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass*.	* إن التوقعات *Onticipates* الخاصة بمكان إستقبال الإرسال المؤثر، وكيفية التحرك بسرعة إلى هذا المركز واستخدام التمرير من أسفل، غالباً ما يكون الوصول فى نفس لحظة وصول الكرة.	* إن التوقعات الصحيحة الخاصة بمكان إستقبال الإرسال، تجعلوصول اللاعبين إلى الكرة مبكراً، بما يسمح لهم بإتخاذ وضع الإعداد الصحيح قبل لعب الكرة.
التنفيذ *Execution*	* فى هذا المستوى نجد بعض النقاط المؤثرة على أداء مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً مثل: * مرجحة الذراع أكثر من اللازم.	* لمس الكرة يتم بواسطة حركة *Pock-ing ction* أو وخز. * التمرير عادة ما يكون *Setable*، ولكن ليس دائماً إلى منطقة الهدف المرغوبة.	* تلمس الكرة من أسفل، عادة ماتوجه الكرة عالياً منطقة الهدف. * التمرير إتجاه منطقة الهدف يكون بإتقان معظم الوقت.

Criterion الميزان	Beginning level المستوي المبتدئ	Intermediate level المستوي المتوسط	Advanced level المستوي المتقدم
(تابع) التنفيذ *Execution*	* تمرجح الذراع بدلاً من إمتداد الرجلين، لكى تبلغ القوة فى تتالى إلى الذراعين.	* يجب أن تكون القدمان متباعدتان بعرض الصدر.	
	* القدمان يكونان متباعدتان عن بعضهم البعض، مع نزول الجسم لأسفل، من خلال ثنى الفخذين.	* الإنثناء يكون فى الركبتان.	* القدمان متباعدتان باتساع الكتفين.
	* لعب الكرة وهى قريبة جداً من الجسم.	* لعب الكرة يكون قريباً جداً من الجسم وللخط.	* إنتظار الكرة حتى تسقط لأسفل، أى لا تتجه الذراعان لأعلى لملاقاتها.
	* سوء الحكم على المكان المتوقع بالكرة، غالباً ما يكون علاجه بالتحرك السريع والوصول إلى المكان الصحيح مبكراً.	* العينان تركزان على الكرة ولكن تحاولان إلى الهدف قبل لمس الكرة.	* حافظ على الذراعان متوازيتان أثناء رفعها، مع إستعمال الجسم جيداً فى إعداد القوة. * العينان تركزان على الكرة خلال وبعد اللمس.
المتابعة *Follow through*	* اليدان غالباً ما تكونان متباعدتان.	* اليدان تظلان متصلتان.	* الدفع *Plat form* دائماً يتجه إتجاه الهدف.

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
* الوزن يتحول للأمام. * ليس هناك متابعة من الذراعان.	* الوزن (وزن الجسم) يتحول لأعلى إتجاه أكثر من اللازم. * الدفع Plat form (من المصطبة) يتبع الكرة إتجاه الهدف.	* وزن الجسم غالباً ما يتحول للخلف. * الذراعان تنتهى عالياً ولا تتعدى مستوى الكتفين.	(تابع المتابعة) Follow through

استكشاف الخطأ الخاص بالتمرير من أسفل باليدين معاً وتصحيحه
Error detection and correction for the forearm pass

تعتبر مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً فى الكرة الطائرة أحد أشكال التمرير ولكن من تحت مستوى الكتف، وهى من المهارات الأساسية التى يجب أن يهتم بها كل من المدرس والمدرب نظراً لأهميتها البالغة بالنسبة لجميع اللاعبين خاصة لحظة استقبال الإرسال ثم تمرير الكرة إلى المعد لتنفيذ مهام الإعداد، ويعتبرها البعض من المهارات الإفتتاحية للهجوم أسوة بمهارة الإرسال، وعليه يجب أن يهتم بها خاصة فى السن الصغير (المبتدئين والناشئين) وتعليمها بطرقة صحيحة، ومحاولة إصلاح الأخطاء التى تظهر فيها أولاً بأول، فهى أساس للعديد من المهارات (الإعداد – الهجوم).

إن قيام المدرس أو المدرب بتحليل مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass* الخاصة بلاعبيهم أمر هام جداً، فتحليلها يوفر العديد من مشاكل الأخطاء.

وعلى العموم يجب على كل من اللاعب والمدرب أن يحاول أن يضع هذه الأسئلة موضع الإعتبار، محاولاً الإجابة عليها. فمثلاً عليه أن يسأل نفسه :

أ - ما هي حركة الذراع الخاصة باللاعب؟

ب- أين يجب أن تكون نقطة لمس الكرة؟

جـ- هل اللاعبمتخذأ الوضع الصحيح؟ بلمسه للكرة وذلك عندما يحاول أن يلعبها؟

د - كيف يستطيع اللاعب أن يمد قوته لتصل إلي الكرة؟

هـ- هل ينتظر اللاعب الكرة؟

و - هل ينظر اللاعب إلي الكرة أثناء لعبها؟

ز- هل يلعب الكرة من الوضع المنخفض؟

ولقد حاول المؤلف هنا مساعدة كل من المدرب والمدرس فى الإجابة على هذه الأسئلة وذلك من خلال إستنباط أو إستكشاف مجموعة من الأخطاء التيتحدث فى العادة عند المبتدئين والناشئين وكذلك الأخطاء المحتمل حدوثها ووضعها فى الجدول التالى :

جدول (٨)

استكشاف الأخطاء الخاصة بالتمرير من أسفل باليدين معاً وتصحيحها

Error delection and correction for the forearm pass

الخطأ Error	التصحيح Correction
* حركة الذراعان أثناء المتابعة Follow through تكونان أعلى مستوى الكتف.	* هنا يكون تنويه وتنبيه كل من المدرس أو المدرب للاعبين بضرورة السماح للكرة بأن تسقط إلى الوضع المنخفض (الذى يتخذه اللاعب قبل التعامل) معها، وفى هذه اللحظة تكون الذراعان فى زاوية مع الجسم، وهذه سوف يجعل قوس طيران الكرة دائماً وأبداً إتجاه الأمام وإلى الهدف.

الخطأ Error	التصحيح Correction
* يكون لمس الكرة قـــرب المرفـقين وقـريبـاً جـداً من الجسم. 	* يحـتـاج اللاعب فى العـادة إلى أن يلعب الكرة للخـارج وللأمـام ناحية مركز (٢) وجهة يسار جسم المعد قليلاً، وهذا لكى يحصل على حركة الكرة من اليسار إلى اليمين والتى تستخدم فى تمرير الكرة إلى المعد، وعليه يجب أن يكون التعـامل مع الكرة فى نقطة لمس قرب الرسـغين (الثلث الأول من الساعد) وليس قرب المرفقين أو قرب مفصل المرفق.
* اللاعب (يدخل) أو يكون فى الوضع المنخفض مبالغاً فيه (الإنخفاض) كذلك المبالغة فى تباعد القدمان.	* القدمان يجب ألا تكونان أكثر من اتساع عرض الكتفين، أيضاً يجب أن يكون إنثناء الركبتين ووضع الذراعان فى نظام تجعل قوس طيران الكرة عالياً وسهلاً إلى منطقة الهدف.
* بلوغ القـــوة للكرة يكون بمرجحة الذراعان.	* يمثل هذا الخطأ خطأ فاحشاً، إذ يعتمد اللاعب فى توجيه الكرة على مرجحـة الذراع، والصحـيح أن تكون القوة الخاصة بالتمرير قادمة من إمتداد الركبتين وفى حركة إتجاه للأمام ولأعلى بالنسبة للجسم، كما يجب أن يتحول وزن الجسم على القدم الأمامية.
* إتجاه الكرة ليس للهدف.	* مسطح الذراعان (مصطبة *Plat form* الثلث الأول من الساعد مسطحاً أفقياً مصطبة (مسطح) للذراعان للمساهمة فى توجيه الكرة ناحية الهدف.

تدريبات التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass drills* :

تدريب رقم (١٠) :

تدريب التمرير لكرة ممسوكة

Passing a held ball drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– عند أداء هذا التدريب يجب على اللاعب الممسك للكرة *Ahelder*، أن يمسكها بعيداً بدرجة كافية عن الجسم وأمامه، بما يضمن للاعب الممر والمؤدى التمرير من أسفل باليدين معاً بضرب الكرة داخل وجه اللاعب الممسك.

شكل (٥٨)

– من الممكن للشخص الثالث أن يزيد من فاعلية تأثير هذا التدريب من خلال إستقبال الكرة بجوار الممرر.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر كرة واحدة لكل لاعبان.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- ضرورة أن يكون اللاعب المساعد (الممسك بالكرة) *Helder* أن يكون مسكه للكرة فى إرتفاع مستوى الوسط، بينما اللاعب المساعد الآخر واقفاً أمامه أو فى مواجهته مباشرة.
- بإستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً على اللاعب المساعد الآخر المواجه للكرة الممسوكة أن يقوم بضرب الكرة خارج أيدى اللاعب الممسك، بحيث تصل الكرة لتمر من خلف ظهر ذلك اللاعب المساعد الممسك بالكرة لتمر من فوق الرأس.
- فوراً على اللاعب أن يدور بسرعة ويسترجع الكرة لمسكها مرة أخرى ويستمر التدريب.
- تأكد أن اللاعب الممسك بالكرة *Helder* أن يمسكها مسكاً ضعيفاً أو خفيفاً، يستطيع من خلاله ضربها بالتمرير من أسفل باليدين معاً.
- يجب على اللاعب الممر والمستخدم لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً أن يكون قريباً بدرجة كافية بالنسبة للاعب الممسك بالكرة، حتى يكون فى مقدوره أن يصل تحت لكرة، ويتمكن من توجيهها عالياً وللأمام.
- اللاعب الممرر عليه أن يحول وزن جسمه على القدم الأمامية.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية إختيار فيما يتعلق بالآتي:

- التمريرات، ربما تكون تمريرة اللاعب عالياً جداً.
- يترك للاعبان حرية تناوب العمل فيما بينهم عقب عدد معين من

التمريرات، ولكن عليك كمدرب تحليل حركة الممرر، وتعرض عليه مقترحات التحسن.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب:

- حركة اللمس الكرة يجب أن تكون *Poking* (نطح أو وخز) للكرة.
- ضرورة أن يكون لمس الكرة قرب أو فى مستوى الوسط.
- مسطح الساعدين فى الثلث الأول يعمل عمل المصطبة لمساعدة فى توجيه الكرة.
- ثنى الرجلين فى جميع مفاصلهما.
- تحويل الوزن للأمام – على القدم الأمامية.
- ليس هناك حركة متابعة.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*:

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها:

- محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون تمريرة ناجحة من أسفل باليدين معاً، وذلك من عدد إجمالى (٣٠) ثلاثون تمريرة من أسفل.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*:

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية:

- خفض أهداف النجاح فمثلاً محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات من (١٥) وهكذا.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

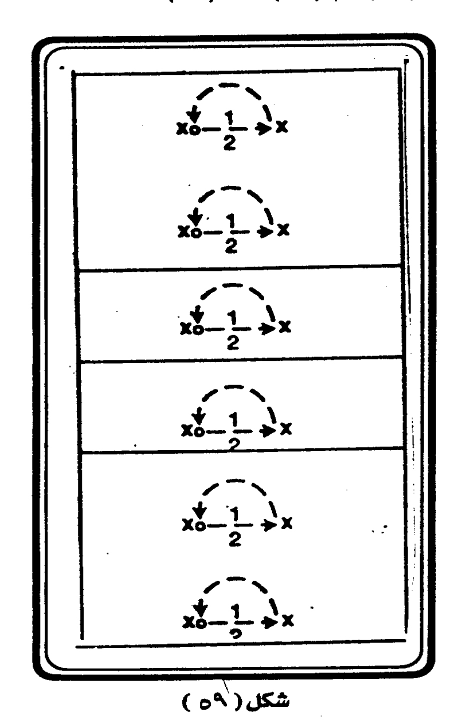
في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- الإرتفاع بأهداف النجاح فمثلاً محاولة زيادة عدد مرات التنفيذ تدريجياً، على محاولة تنفيذ (٢٥) تمريرة من (٣٠) ثم (٣٠) من (٣٥) ... وهكذا.

تدريب رقم (١٦) :

تدريب تمرير المساعد

Partner pass drill


شكل (٥٩)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- يحتاج اللاعبين إلى ضرورة توافر فراغ مناسب أو ملائم *Adequate spase*، حتى لا يرتطموا بعضهم ببعض، عند تأدية أو تنفيذ هذا التدريب.
- يقف اللاعبين فى أزواج أحدهما قاذف *Tosser* والآخر ممرر *Passer* شرط أن يكون بعيدان عن بعضهم من (٥) إلى (١٠) أقدام.
- يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يدورا حول الفصل أو المجموعة لكى يعطيا التغذية الرجعية *Feed back* على قدر المستطاع.

- يستطيع اللاعبون أن يتعلموا الحركة الصحيحة بناء على تعليمات مساعديهم.

الاحتياجات *Equipments*:

يتطلب تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية:

- كرة طائرة لكل زوج من اللاعبين.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players*:

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب:

- يقوم المساعد (أو أحد اللاعبين المكلف بدور المساعد) بقذف الكرة إلى الآخر، الذى على الأخير أن ينفذ التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass*، فى إتجاه اللاعب (المساعد الأول) الآخر.
- يجب أن تكون المسافة بين اللاعبان ١٠ أقدام أو أكثر.
- يجب أن يكون اللاعب الممرر *Passer* قادراً على أداء التمرير بدون التحرك أكثر من خطوة واحدة.
- يجب على جميع اللاعبين الممررين أنيوجهوا الكرة فى نفس الإتجاه (أى عمل الفريق أو الفصل فى إتجاه واحد).
- يجب أن يسمح اللاعب القاذف بفترة كافية للاعب الممرر بين كل كرة مقذوفة وأخرى.
- يجب أن يكون قذف الكرة بطريقة القذف تحت اليد *Under hand tass*، بواسطة قوة صغيرة *Little force*، وقوس طيران متوسط *Medaim trajectory*.
- يجب أن تصل الكرة المقذوفة مستقيمة نوعاً ما *Slightly* وفى مواجهة الممرر.

• على جميع اللاعبين مراعاة أن تكونا العينان مفتوحتان أثناء لمس الكرة أو عند التعامل، والتمرير عالياً وسهل *High and easy* وإتجاه الهدف.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– ربما يقوم القاذف بقذف الكرة للجانب، وإن كان ذلك يجعل إستقبال الكرة أكثر صعوبة.

– ربما يقوم القذف جانباً عندما يلاحظ القاذف أن اللاعب يبدى شيء من التفوق أو النبوغ أو التسيد *Mastery* لمهارة التمرير من أسفل باليدين.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة محاولة الوصول إلى الكرة فى الوقت المناسب.

– تظل العينان ملازمتان للكرة أثناء اللمس.

– لمس يجب أن يكون سهلاً.

– التمرير عالياً وسهلاً.

– الساعدان يلتفان للداخل لتشكيل مصطبة أو مسطح قوى *Force plate .form*

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريرة من أسفل باليدين معاً من إجمالى (٢٥) خمسة وعشرون محاولة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف (المكلف بالقذف *Tosser*) يقذف الكرة عالياً.
- يستلزم هذا التدريب تكرارات عديدة .
- صغر (قصر) المسافة بين القاذف والممرر.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

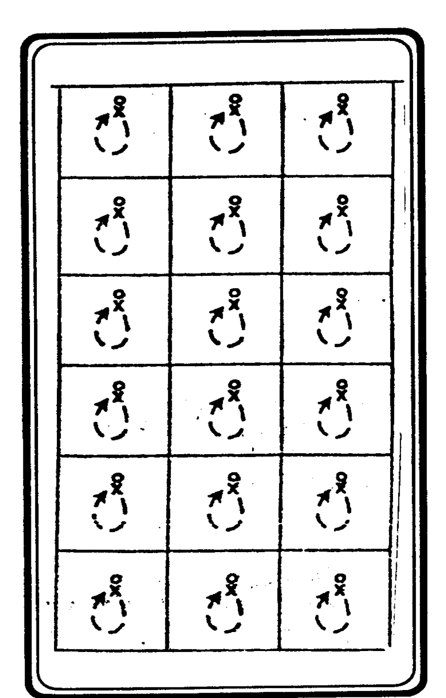
في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة أكثر إنخفاضاً وأشد قوة *Lower and harder* على أى من جانبى الممرر، للخارج وأمام الممرر.

تدريب رقم (١٢) :

تدريب الضرب المستمر

Continuous bumping drill



شكل (٦٠)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– يحتاج اللاعبين عند تنفيذ هذا التدريب على مساحة أو فراغ حوالى ٦ أقدام من كل الأجناب منعاً للتصادم.

– إذا تركت الكرة المربع (مساحة ١٠ أقدام مربع) أى خرجت من المربع الذى يعمل به اللاعب، عليه أن يوقف اللعب ثم يبدأ من جديد.

– يجب على كل من المدرب أو المدرس، أن يدور حول الفصل أو المجموعة، لكى ينفذ التغذية الرجعية والإسترشاد قدر المستطاع.

الاحتياجات ***Equipments*** **:**

يتطلب نجاح تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– عدد كرة طائرة قانونية لكل لاعب.

تعليمات للفصل أو للاعب Instructions to class or players :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- عند البدء فى هذا التدريب يجب أن يكون قذف اللاعب للكرة لنفسه من تحت اليد، ثم يؤدى التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* باستمرار لنفسه داخل المربع المحدد له.
- يلاحظ أن ضرب *Bump* الكرة يتم باستمرار شرط أن يكون على إرتفاع من ٨ أقدام إلى ١٠ أقدام مستخدماً إرتفاع الشبكة كمرشد للإرتفاع، حاول أن تظل داخل المربع (الـ ١٠ أقدام) طوال فترة الأداء.
- يكون التدريب أسهل فى الأول إذا سمحت للكرة أن تسقط للأرض وترتد عالياً قبل لمسها.
- نادى على كل كرة قبل لمسها (أو قبل التعامل معها).
- أضرب الكرة بأسلوب ينتج عنها أن تكون عمودية ويعدل *Farily*.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب Student or player option :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– قد يحتاج اللاعب بالمصادفة إلى أن يلمس الكرة بتمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass*، حتى يمكنه التحكم فى حفظ الكرة والمحافظة على العمل داخل المربع.

– بما فى الأول يضرب اللاعب الكرة على إرتفاع أكثر من اللازم.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- محاولة تنفيذ (٢٥) مرة ضرب متواصل بدون توقف، مع المحافظة على التواجد داخل المربع الـ ١٠ أقدام.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- اللاعب يجعل الكرة ترتد من الأرض بين اللمسات.
- فى الأول إجعل مساحة اللعب (المربع أكبر من ١٠ أقدام).

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب يؤدى فى مساحة أقل من مساحة المربع المحدد (١٠ أقدام).
- إجعل اللاعب يقوم بربع *Qurter turn* دورة بين كل لمسة.
- إجعل اللاعب يلمس الأرض بيديه بين كل لمسة وأخرى.

تدريب رقم (١٣) :

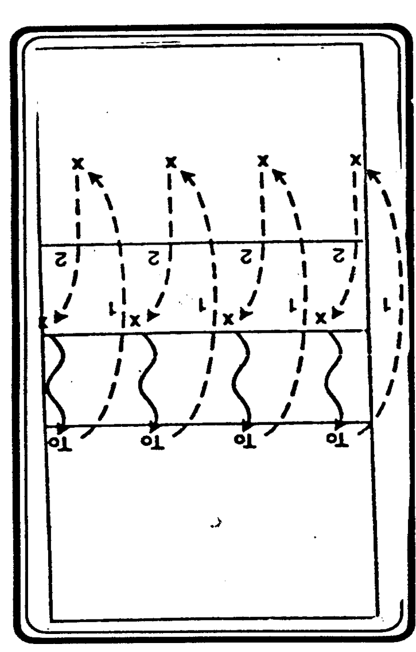
تدريب التمرير على هدف

Passing to target

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل (٦١)

- في بدء تنفيذ هذا التدريب على المدرب أو المدرس تقسيم الفريق أو الفصل إلى فرق، بحيث يتكون كل فريق من ثلاث أشخاص.
- شخص واحد من كل فريق في أحد نصفي الملعب يقوم بقذف الكرات من فوق الشبكة إلى الشخص الثاني، الواقف في الملعب الخلفي في نصف الملعب الآخر.
- اللاعب المستقبل (الثاني) يحاول المحافظة على جعل الكرة تتحرك من خلال مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً إلى الشخص الثالث الذي على الشبكة من نفس نصف الملعب.
- مع ملاحظة أن يكون قذف الكرة باليدين معاً مستعملاً التمرير من أعلى فوق الرأس لكي يكون أكثر تأثيراً.
- الشخص (الثاني) المستقبل يجب أن ينادي على كل كرة.

- الشخص (الثالث) الواقف بجوار الشبكة عليه أن يرفع يده اليمنى كهدف للمرر.

الاحتياجات *Equipments* :

يحتاج تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران، شبكتان، كرة واحدة لكل ثلاث أشخاص يشكلون فريقاً.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- ربما يقوم اللاعب المكلف بالقذف برمى الكرة إما إلى اليمين أو اليسار أمام المستقبل.
- يترك للاعب الممرر أيضاً حرية رفع الكرة أكثر من اللازم أثناء التمرير.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- المناداة على كل كرة ملعوبة.
- إستخدام الوضع المنخفض للجسم.
- الخطوط الوهمية الخارجة من مستوى الكتفين وإتجاه الهدف تشكل مربع.
- زود (عظم مقدار) القوة الناتجة بواسطة الدفع من الجسم مبتدئاً من مفاصل الجسم السفلى.
- إجعل العينان تتابعان الكرة إتجاه الهدف.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريرة من أسفل باليدين معاً *Foreavm pass* صحيحة دقيقة من إجمالى (٢٥) خمسة وعشرون كرة مقذوفة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يسمح بالإرتفاع النسبى للكرة.
- من الممكن أن يكون قذف الكرة سهلاً فى الأول.
- إجعل اللاعب القاذف للكرات يستغرق وقت أطول بين كل كرة مقذوفة أخرى.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

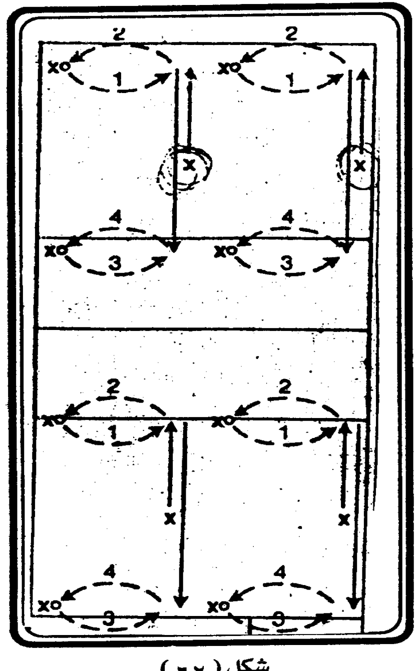
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يستلزم الشدة فى الأداء.
- قذف الكرات يكون قوياً ومنخفضاً.
- إجعل القاذف يستغرق وقت أقصر بين كل كرة وأخرى.

تدريب رقم (١٤) :

تدريب: مرور وتحرك

Pass and move drill



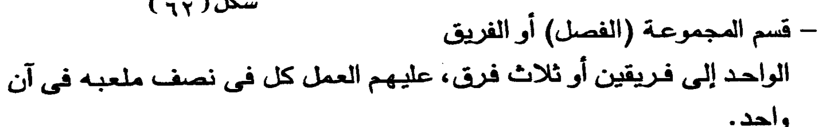
شكل (٦٢)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– أولاً عند تنفيذ هذا التدريب على المدرس أو المدرب إستخدام كل من خطى الهجوم (الـ ٣م) وكذا الخطوط النهائية، مع ضرورة تواجد (مساعد واحد) كمرشد لتنظيم الفراغ بين اللاعبين.



– قسم المجموعة (الفصل) أو الفريق الواحد إلى فريقين أو ثلاث فرق، عليهم العمل كل فى نصف ملعبه فى آن واحد.

– لكى يكون الحصول على الكرة أكثر إثارة *Availability*، فإن أى فريق يستطيع أن يعمل بنجاح من خلال إستخدام عدد إثنان ممرر *Two passer*، بحيث يكون ذلك ظاهرياً *Simaltaneously* .

– على اللاعب الممرر *Passer* أن يقرر أى من اللاعبين سوف يتحرك أمام الآخر، وذلك عندما يعبر الطريق.

الاحتياجات *Equipments* :

يجنتة تنفيذ هذا التدريب ضرورة توافر الآتي :

– عدد إثنان كرتان قانونيتان لكل ثلاث لاعبين يشكلون فريق.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق إلى فرق بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين.
- لاعبان من الثلاث يقفان على بعد ٢٠ قدم أى حوالى (٣م) عن بعضهما البعض بحيث يكون أحدهما على خط الهجوم واللاعب الآخر على خط النهاية كل منهما معه كرة اللاعب الثالث يبدأ وهو يقف بينهما ولكن للخارج قليلاً ويواجهما، مع ملاحظة أن هذا اللاعب عليه أن يتحرك بالتناوب من جانب إلى آخر أنظر شكل (٦٢) .
- تحرك اللاعب الثالث باستمرار يجب أن يصل إلى نقطة بحيث يكون فى مواجهة أحد اللاعبين.
- وبمجرد ما يقترب هذا اللاعب التحرك الموضع أو النقطة *Spot*، بحيث يكون فى مواجهة اللاعب القاذف على الأخيران يقوم بقذف الكرة إتجاه هذا اللاعب التحرك.
- اللاعب المتحرك عليه أن يستقبل الكرة مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass* ليعيدها إلى اللاعب إما الواقف قرب خط النهاية أو على خط الهجوم حسب حالة تحركه.
- يلاحظ أن يكون إرتفاع الكرة أثناء أداء التمرير على إرتفاع لا يقل على ٢ قدم حوالى (٦٠ سم) عن حافة الشبكة.

- يجب على اللاعب القـاذف للكرات *Tosser* ألا يتـحـرك أكـثر من خطوة واحدة لأى إتجاه لكى يمسك الكرة.
- على اللاعب المكلف بقذف الكرات أن يضبط توقيته أثناء قذف الكرة من أسفل، بحيث يسمح لممرر أن يقوم بالتمرير وهو واقف أمامه مباشرة.
- وفى نفس الوقت يجب على اللاعب المكلف باستقبال الكرة أن يكون تحركه سريعاً ويصل فى أقصر وقت ممكن لكى يكون لديه الوقت الكافى ليتـخط وضع التمرير من أسفل باليدين معاً.
- أيضاً تحرك اللاعب المستقبل وتناسبها وتوقيت قذف الكرة حتى لا يصل مبكراً وينتظر الكرة.
- تمرير الكرة يجب أن يكون عالياً وسهلاً.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب ***Student or player option*** **:**

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- حرية اللاعب القاذف فى أن ينوع فى طريقة قذفه الكرات.
- حرية اللاعب المستقبل فى تنويع إرتفاعات الكرة.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب ***Student or player keys to success***

لكي ينفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون مجموعة النقاط مفاتيح نجاح لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- على اللاعبين الثلاثة المشكلين لفريق مراعاة سرعة التحرك.
- على اللاعب المكلف بالتمرير من أسفل أن يتخذ وضع الإستعداد الصحيح.
- لعب الكرة بالطريقة الصحيحة.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريرة من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، دقيقة وناجحة من (٢٥) خمسة وعشرون كرة مقذوفة، مع ملاحظة أن هذه الكرات تكون مقذوفة بقوة وتحدى.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف يرمى كرة عالية وسهلة.
- إجعل اللاعب القاذف ينتظر إلى أن يتخذ الممرر وضع الإستعداد لأداء التمرير قبل قذف (رمى) الكرة.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف (رمى) الكرات يرمى كرات على إرتفاعات منخفضة.
- لحظة الرمى زود المسافة تدريجياً بين القاذف والممرر.

تدريب رقم (١٥) :

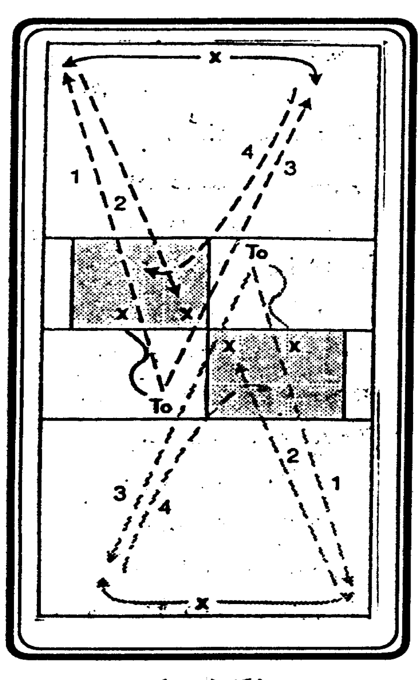
تدريب التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm pass for accuracy drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل (٦٣)

- عند تنفيذ هذا التدريب على المدرس أو المدرب أن يضع فريقان فقط فى كل نصف ملعب.
- فى هذا التدريب يمكن لزوجان من اللاعبين القيام بمهمة إرسال الكرات وتوزيعها فى مناطق الأهداف.
- بسبب هذا التوزيع فى الكرات المرسلة، فإن ذلك يتطلب ضرورة أن يكون هناك فراغ (مساحى) أكبر للتوقعات الجديدة *For the new participantion* الخاصة بالإتجاهات المختلفة للكرة.
- كما يمكن أن يجرى هذا التدريب خاصة لو إرتبط مع بعض الأنشطة أو المهارات التى تتضمن لنا التدريب الأكثر فاعلية على التوقعات، فمثلاً، التمرير والتحرك (كما جاء فى تدريب (٥))، أو التمرير على هدف (مثل التدريب رقم (٤))، إذا يجب النظر إليهما للإستعانة بهما. خاصة لو إحتاج

الممرر *The passer* زيادة التدريب على دقة التمرير، وحتى تصبح دقة التمرير دقة إضافية *Additional accurcy*.

– أما فى حالة إحتياج اللاعب الممرر إلى التغذية الرجعية لزيادة الدقة، يجب علينا أن نضع هدف بدنى *Physical target*، أو مرتبة *Bad sheet* أو عربة *Loandary cart* فى منطقة الهدف الذى سوف يمرر إليه الكرة.

الاحتياجات *Equipments*:

لنجاح تنفيذ هذا التدريب نحتاج إلي ضرورة توافر الاحتياجات التالية:

– عدد ٢ ملعبان متجاوران، شريط لتحديد الخطوط الخارجية لمنطقة الهدف، مشمع *Bad sheet*، عربة *Loandy cart*، كرة لكل زوج من الدارسين.

تعليمات للفصل أو للاعب *Instructions to class or players*:

أولاً عند بدء تنفيذ هذا التدريب يجب علي المدرس أو المدرب مراعاة مجموعة التعليمات التالية:

- يقف اللاعب المكلف بقذف الكرات... *Tosser* على خط الهجوم (الـ ٣م).
- بينما اللاعب المستقبل *Receive* فى الملعب الخلفى *Back court* ونقطة الدفاع فى قذف الملعب الآخر فى الجهة العكسية من الشبكة (×).
- يقوم اللاعب القاذف برمى الكرة على أى من جانبى اللاعب المستقبل الأيمن أو الأيسر.
- وعلى الأخير (المستقبل) أن يقوم بأداء التمرير من أسفل باليدين معاً *Fore-arm pass* موجهاً الكرة إتجاه الهدف الذى يكون فى العادة على شكل ربع دائرة ١٠ قدم ربع والذى يتبع خطا الهجوم وخط الجانب وفى نفس نصف ملعب اللاعب القاذف أنظر شكل (٦٣) مع ملاحظة أن التمرير من أسفل باليدين يصل إرتفاعها ٢٠ قدم فوق الشبكة.

- بمضى آخر النقطة التى تمثل الهدف نبدأ بـ (٧) أعلى حوالى ٢م إلى ٢,٢٥م أقدام من خط الجانب، وتمتد ١٠ أى حوالى ٣م أقدام إلى داخل منتصف الملعب.
- يكون هذا التدريب هاماً بسبب تشيده أو بناءه لدقة التمرر.
- يجب على القاذف أن يواجه الإتجاه الذى يكون على وشك رمى الكرة فيه، مع ملاحظة أن يكون الرمى بسرعة، حيث أن هذا يساعد المستقبل أن يتحكم فى أى إتجاه يجب عليه أن يتحرك فيه.
- يجب على اللاعب المستقبل أن يتحكم فى الإتجاه الذى تذهب إليه الكرة المقذوفة، لذلك عليه أن يتحرك بسرعة ويؤخذ وضع الإستعداد قبل أن تصل الكرة.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو اللاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- يترك للاعب المستقبل حرية تحركه فى إتجاه جانبى واحد من أحد الإتجاهين فى الأول، وعلى وجه الخصوص إذا كان لديه شعور أو إحساس أو لاحظ أن المستقبل نقط ضعفه فى أى إتجاه عليه أن يرتقى به.
- يراعى فيما بعد، على اللاعب المستقبل أن يلتمس كيفية تناوب الكرات فى الإتجاهات المختلفة بمعنى رمى الكرات على نفس الجانب الواحد ثلاث أو خمس مرات ثم التبديل.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- المناداة على الكرة.

- التحرك السريع مع إتخاذ الوضع الصحيح مثل الوصل إلى الكرة.
- المصطبة (مسطح الأيدى) يوجه الكرة إلى الهدف.
- الإستقلال والإستخدام الأمثل لقوس طيران الكرة.
- العينان تتبعان الكرة إلى الهدف.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٠) عشرون تمريرة من أسفل باليدين معاً صحيحة بدقة إتجاه الهدف من ٢٥ كرة مقذوفة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر (أزد) *Enlarge* منطقة الهدف.
- إجعل القاذف يرمى الكرات قرب المستقبل.
- إجعل القاذف يأخذ وقت أطول بين كل كرة مقذوفة وأخرى.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- نقص (قلل) حجم مساحة الهدف.
- إجعل القاذف يقذف الكرة أبعد من المستقبل.
- إجعل القاذف يستغرق وقت أطول بين كل كرة مقذوفة وأخرى.

الفصل السادس

مهارات إضافية فردية دفاعية

Additional individual defense skills

- المراحل الفنية لأداء الدحرجة *Rolling*.
- استكشاف أخطاء الدحرجة وتصحيحها.
- المراحل الفنية لأداء الإنبطاح (المنزلق) *Spraw*.
- استكشاف أخطاء الإنبطاح وتصحيحها.
- تدريبات على المهارات الفردية الدفاعية.

الفصل السادس

مهارات إضافية (زائدة) دفاعية فردية

Additional Individual defense skills

تعتبر المهارات الدفاعية من المهارات الهامة التى يجب أن يجيدها جميع لاعبى الكرة الطائرة إجادة تامة، شأنها فى ذلك شأن المهارات الهجومية فكلاهما شق يكمل الآخر، والكرة الطائرة الحديثة تعتمد على إجادة اللاعبالواحد لكلا من المهارات الدفاعية والهجومية بصورة متساوية فلا يصح أن يجيد مهارات دفاعية على حساب الهجومية والعكس صحيح.

والموضوع الذى نحن بصدد تناوله يعتمد على المهارات الدفاعية الإضافية، والتى تتم بصورة منفردة، يقع عبء إتقانها على اللاعب المؤدى بصورة منفردة لا دخل لفريقه فيها، ويفضل البعض أن يطلق عليها الألعاب الدفاعية الأكروباتية لما يتميز به من إثارة وجدية وروح الفداء عند الأداء وهناك طريقتان إضافيتان بالنسبة للدفاع الفردى، الأولى وتعرف بالدحرجة *Roll* والأخرى تعرف بالإنبطاح *Sprawl* المقصود بها تمدد أو إنبساط الجسم مع إنزلاقه كما لو كان يتمرغ أو ينبطح ولكن مع الإرتكاز بالقدم *Sprawl*، والأولى الدحرجة طريقة مفضلة لمعظم اللاعبين لأنها تسمح للاعب بالعودة على كلا القدمين مرة أرى بسرعة، عنها فى المهارة الفردية الدفاعية الأخرى المعروفة باسم *†Sprawl* (أو الإنبطاح من وضع التزحلق)، وهذا مختلف تماماً عن الدفاع الغاطس الطائر والمعروف باسم *The dive*، حيث فى الأول الجسم يتحدد أو ينسط أرضاً.

ويكون إستعمال الدحرجة *The rolling* عقب لمسجسم اللاعب للأرض، وذلك بعد حركة الدفاع العميق على الكرة *Digging the ball*، وحركة الدحرجة

هذه مشابهاً تماماً للدحرجة الأمامية، وتستعمل كذلك لبعد أجزاء جسم اللاعب عن الأرض الحماية تلك العضلات الغير مشتركة فى العمل أثناء السقوط على الأرض.

ويفضل البعض أن يطلق على هذا النوع من الدحرجة، الدحرجة الجانبية *Side roll*، إيماناً بأن الجانب المستخدم للذراع المؤدى هو ذلك الجانب الذى يسقط عليه اللاعب، وهذا ما سوف نتناوله بالشرح عند تناولنا لمراحل الأداء).

والدحرجة *Roling* أو الدحرجة الجانبية *The side rolling* ليست طريقة مثلى التمرير الدفاعى العميق والمعروف بـ *Digging*، ولكن بالأصح طريقة للتغطية *Methodes to covering*.

ويعتبر الدفاع من الإنبطاح مع الإنبساط (المنزلق) *Sprawl*، أداء دفاعى حديث، وعلى الأرجح يمكن أن يدخل من قريب فى ألعاب الدفاع التى تتميز بالإثارة. فيفضل بعض اللاعبين أداؤه إذا ما تطلب الموقف ذلك إشباعاً لرغباتهم من جهة وإثارة جمهوره المشاهدين من جهة أخرى، والذى عادة ما يقابل بالتصفيق الحاد.

وهذا النوع من الدفاع يحتاج إلى عدد كبير من المجموعات العضلية خاصة أثناء تنفيذ حركة الإنزلاق *Sliding*، كما يتميز هذا النوع من الدفاع بأن أكثر إرتباطاً عند التنفيذ خاصة لدى اللاعبات الإناث.

ويستعمل هذا النوع من الدفاع (الإنبطاح) *Sprawl*، عند الضرورة خاصة عندما يريد اللاعب لعب الكرة للأمام، كما فى مرحلة متقدمة من أدائه يستطيع اللاعب إستخدامه عندما يريد لعب الكرة على أى من الجانبين، ولا يكتفى بذلك فقط، فمثل أى أداء دفاعى آخر يستطيع اللاعب تطبيق الإنبطاح *Sprawl*، عندما يريد أن يتحرك مسافة كافية حتى يصبح أكثر قرباً للعب، وأيضاً يستعمل مرار وتكرار عند إستلام كرة مضروبة.

لماذا تكون الدحرجة والإنبطاح مع الإنبساط المنزلق هاماً؟

Why are the rall and sprawl important?

يكون أداء الدحرجة الجانبى *Sid rolling* أمر غاية فى الأهمية لأنها تساعد اللاعب على سرعة العودة على قدميه بسرعة قدر الإمكان، كما أنها تعتبر طريقة مناسبة للسقوط *(Falling)* التى تسمح للاعب لأن يتكئ ويستخدم العضلات الكبيرة كوسائد *As cushion* عند الهبوط على الأرض وهذا بالتالى يساعد فى منع الإصابة، وكثيراً من الأحيان نجد أن اللاعب إما محتمل أو مجبر على إستخدام الدحرجة خاصة عندما يكون مرغماً على ملاحقة أو تتبع الكرة، وذلك من الوضع الدفاعى لمسافة ما على أى فى الجانبين.

بينما يكون الإنبطاح مع الإنبساط (أو التمدد) *The sprawl* غاية ى الأهمية أيضاً لأنه يسمح للاعب بتنفيذ الدفاع العميق *Dig ball* والذى تحت الحالة العادية، ولا يكون فى مقدور اللاعبين إستقبال الكرة، كما أن هذا النوع من المهارات الدفاعية يتيح حرية الإختيار فى لعب الكرة دون اللجوء إلى حركة الدفاع الغاطس الطائر *Dive*، والذى برهن على أنه صعب جداً بالنسبة لهؤلاء اللاعبين خاصة الذين ذراعهم ضعيفة.

إن تمدد الجسم أو إنبساطه مع التزحلق فى مهارة الإنبطاح *Sprawl* يسمح للاعب بتنفيذ التمرير الدفاعى العميق للكرة *Dig the ball* من الوضع المنخفض، مع ملامسة الأرض بحركة تزحلق *Sliding*، ولهذا السبب يكون هناك ما يسمى بذويان قوة الإصطدام وبالتالى منع الإصابة.

كيـف تنفـذ الدحـرجة ؟
How to execute the rall?

هناك طرق عـديدة لأداء الدحـرجـة فى الكرة الطائرة، ومع أن طريقـة الدحرجة شائعة أو دارجة الإستعمال إلى حد ما فى الكرة الطائرة، إلا أنها ليست على درجة عالية من الأهمية، فبالأحرى ومن خلال وضع الجسم نستطيع أن نوضح أى نوع من الدحرجة سوف ينفذ، إن الأساس الأول لنجاح الدحرجة هو أن يكون جسم اللاعب قريباً من الكرة قدر الإمكان، وعنها يسقط الجسم، ويتم عمل ما يسمى بالتمرير الدفاعى العميق *Digging the ball* للكرة، شرط أن يتم ذلك والجسم قريباً جداً من الأرض، بمعنى آخر يحس اللاعب أن جسمه قد لمس الأرض، وملاحظة أن هذا اللمس لا يتم من إرتفاع عال وإلا يكون سبب إصابة اللاعب.

وطريقة الدحرجة الأكثر شيوعاً هى تلك التى يكون فيها سقوط الكرة على إرتفاع أقرب من الأرض، حينئذ على اللاعب ضرب الكرة أو لمسها والجسم عالياً فى الهواء وعلى نفس الإرتفاع السابق، ثم النزول بالمقعدة والفخذ *Falling at hips and thighs*، والتدحرج على ظهر اللاعب، مع إحضار القدمين والرجلين فوق الكتف ناحية الجنب العكسى بالنسبة لجسم اللاعب أثناء ضرب أو لمس الكرة، إستكمالاً بالدحرجة خلف للوقوف على القدمين، أنظر شكل (٦٤).

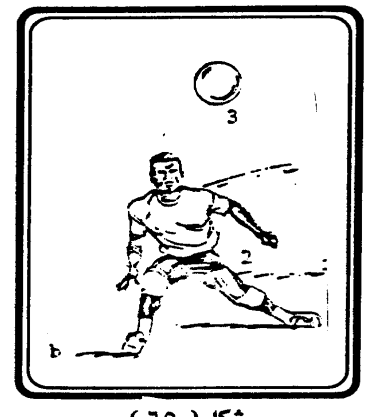
وفى إستطاعة اللاعب أيضاً تنفيذ الدحرجة بشكل آخر، وذلك من خلال جعل القدمين فوق الرأس، أو من خلال الدحرجة الجانبية *Side Rolling* على الظهر، ويجب أن يكون فى إستطاعة اللاعب الجرأة على إتمام أو تنفيذ أى نوع من الدحرجة سواء الخلفية أو الجانبية، إلا أنه من المهم جداً أن يعرف اللاعب الحدود الفاصلة بين كل نوع من الدحرجة وآخر، ومتى استخدم هذه وفى أى موقف يستخدم الأخرى بما يكفل له سرعة وراحة فى الأداء.

الدحرجة مفتاح النجاح *Keys to success roll*
المراحل الفنية الثلاث للدحرجة
المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الإستعداد *Pre paration phase* :



شكل (٦٤)



شكل (٦٥)

تعتبر المرحلة التمهيدية (مرحلة ما قبل لمس أو لعب الكرة من المراحل الهامة التى يجب أن يهتم بها كل من المدرب عند تدريبه والمدرس عند تعليم، واللاعب عن الأداء خاصة فى تلك المهارات التى يتميز بروح الفداء، كالمهارات الدفاعية، فهناك وضع صحيح يجب أن يتخذه اللاعب قبل التعامل الكرة، ويجب أن يكون هذا الوضع على إرتفاع معين من الأرض، كذلك هذا الوضع، سوف يقابل الأرض بعد الإنتهاء من اللمس فى مرحلة لاحقة لذلك **يجب أن يهتم كل من المدرب والمدرس واللاعب بمجموعة النقاط التالية مثل تنفيذ مرحلة لمس الكرة، وهي كالآتي :**

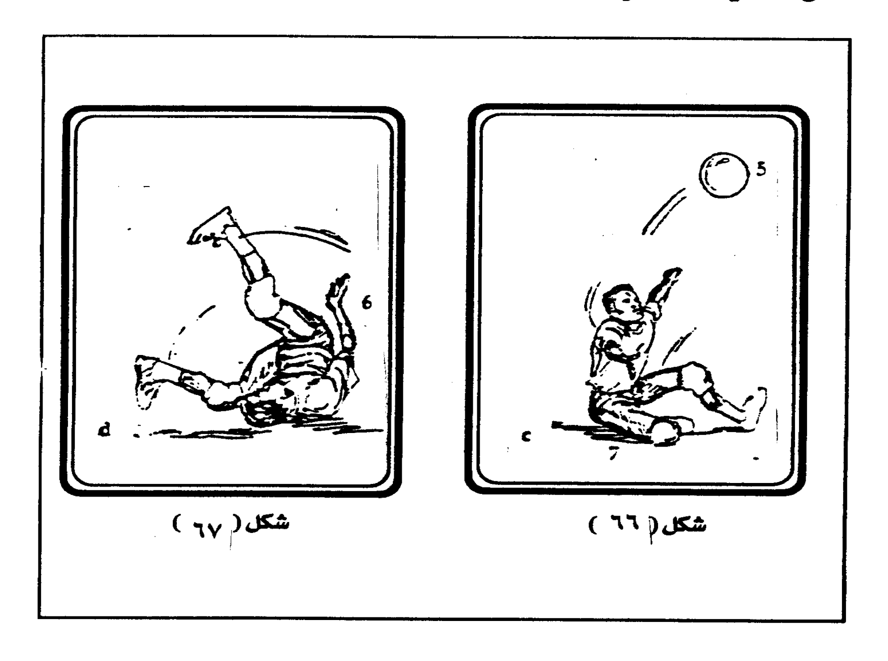
١- ضرورة تحرك اللاعب إتجاه الكرة، على أن يتم ذلك بسرعة عقب إتخاذ اللاعب بقرار الوضع الذى يتخذه الدحرجة مثلاً.

٢- ضرورة أن يكون وضع جسم اللاعب فى الوضع المنخفض بالنسبة للأرض.

٣- ضرورة أن يتحرك اللاعب الكره [illegible] لاسفل.

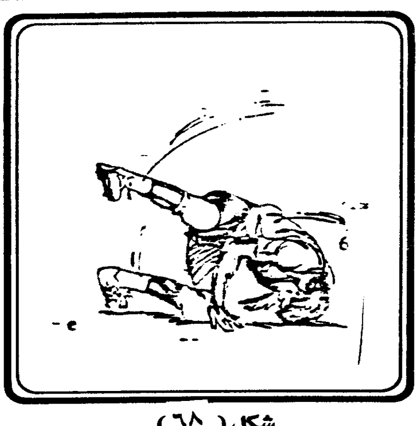
المرحلة الأساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٦٦)

شكل (٦٧)



شكل (٦٨)

تعتبر المرحلة الأساسية هى مرحلة تنفيذ اللاعب للمس الكرة، وهى مرتبة بالمرحلة السابقة مرحلة إتخاذ الوضع، فلو فرض أن الوضع كان سليماً، يترتب على ذلك حدوث اللمس بطريقة صحيحة وبالتالى لمنع إرتكاب الخطأ القانونى أو الإصابة، لذلك كان من الأهمية بمكان أن ينظر كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب إلي مجموعة النقاط التالية بشيء من الإهتمام لما لها من تأثير إيجابي علي إنجاح مهارة الدحرجة، وأهم هذه النقاط هي :

١- ضرورة لعب الكرة قبل لمس اللاعب للأرض.

٢- ضرورة توجيه الكرة إتجاه منتصف الملعب.

٣- يفضل إستعمال اليدان وليس يد واحدة (اليد الواحدة فى الدحرجة الجانبية فقط) .

٤- ضرورة إتمام حركة شبيهة بحركة غرف الكرة أو ثنى المرفقين *Flex elbow* .

٥- ضرورة أن يكون توجيه اللاعب للكرة عالياً عقب لمسها.

٦- الدحرجة تتم بسرعة حتى تتصل القوة الخاصة باللمس.

٧- أجزاء الجسم (المجموعات الفعلية الكبيرة) هى الوسائد التى تلمس الأرض أولاً.

المرحلة الختامية (النهائية) بعد اللمس *After contact*

متابعة الوضع *Follow through* :



شكل (٦٩)



شكل (٧٠)

المرحلة الختامية النهائية، وهى فى العادة ما يطلق عليها مرحلة المتابعة، متابعة الوضع، وهى مرحلة مكملة للمرحلتين السابقتين، ونجاحها يدل على إمتداد التسلسل الحركى السليم فى إتجاه الحركة الصحيح، **لذا كان من الواجب على كل من المدرب عند التدريب، والمدرس عند التعليم واللاعب عند التطبيق مراعاة الإشتراطات عند تنفيذ هذه المرحلة، فمثلاً عليه أن يراعي:**

١- سرعة العودة على القدمين بسرعة.

٢- العينان، وإمتداد النظر إتجاهالكرة.

٣- الإستعداد (التحضير) للعين التالية.

٤- عدم الإهتمام بتعديل المظر (شكل الشورت - إعداد الفانلة ... إلخ).

٥- سرعة إتخاذ القرار إتجاه الدخول فى اللعبة أو الواجب اللعبى التالى لمهارة الدحرجة.

إستكشاف أخطاء الدحرجة *Detecting roll errors*

والسؤال الذي يجب أن يطرحه كل منا على نفسه، هو كيفية إستكشاف أخطاء الدحرجة؛

وهى فى ذهنه من المهارات المركبة الأداء، يتغير فيها وضع الجسم من الوضع العالى إلى الإنخفاض المفاجئ.

وفى الحقيقة هناك ثلاث أخطاء رئيسية عند أداء الدحرجة والممثلة فى الآتى:

أ - إن اللاعب لا يصل إلى الوضع المنخفض بطريقة كافية، وذلك قبل القيام بتمرير الكرة من العمق *Digging ball*، بمعنى أشمل عدم إتخاذ الوضع المنخفض الصحيح وبسرعة.

ب- محاولة تنفيذ الدحرجة قبل القيام بالتمرير الدفاعى العميق *The digging*.

جـ- ملامسة الأرض أولاً لأجزاء خاطئة من الجسم أولاً.

لذلك، أنه من المهم جداً تصحيح أخطاء الدحرجة أولاً بأول قدر المستطاع، بسبب أنهافى العادة تكون أحد أسباب الإصابة باستمرار، مع ملاحظة أن الشكل الخاص بالدحرجة بصفة عامة لا يتسم بخاصية الأداء بزمن أو توقيت طويل، وذلك بالنسبة للأهمية القصوى التى يجب أن تعطى لتصحيح هذه الأخطاء.

ولقد حاول المؤلف فى الجدول التالى أن يقف على أكثر الأخطاء حدوثاً فى المواقف اللعبية، مدعماً ذلك بالأشكال أو الصور، التى توضح كيفية حدوث الخطأ، وأمام كل خطأ، كيفية أو طريقة التصحيح المناسبة له.

الخطأ Error	التصحيح Correction
١ – أن ملامسة اللاعب الأرض بقوة أو بشدة وتكون النتيجة عدم الشعور بالراحة أثناء وبعد الأداء	١ – يأخذ اللاعب خطوة كبيرة إتجاه الكرة، متخذاً وضع الدفاع المنخفض قدر المستطاع.



شكل (٧١)

الخطأ	التصحيح
٢ – أن يلامس اللاعب الأرض قبل ضرب أو لمس الكرة.	٢ – هنا، يجب على اللاعب أن يكمل حركة التمرير الدفاعى العميق *dig* قبل بدء الدحرجة، فالدحرجة طريقة للتغطية.

شكل (٧٢)

الخطأ Error	التصحيح Correction
٣- اللاعب يأخذ وقتاً أطول ليعود إلى وضع الوقوف على القدمين، وبالتالى لا يكون مستعداً للعبة التالية.	٣- بمجرد بدء اللاعب للدحرجة، يجعل الحركة سريعة قدر المستطاع حتى تصل فور الإنتهاء منها بسرعة لوضع الوقوف على القدمين.
٤- اللاعب يلعب الكرة أكثر من اللازم (بمعنى آخر أكثر من ١,٥ قدم إلى ٢ قدم) فوق الأرض (١,٥م إلى ٢م).	٤- على اللاعب أن يدع الكرة تسقط لأدنى إنخفاض، يرى أنه هو الأفضل للقيام بحركة التمرير الدفاعى العميق *The digging*.

الدحرجة *Roll*
قائمة مراجعة، مفاتيح للنجاح
Keys to success checklist

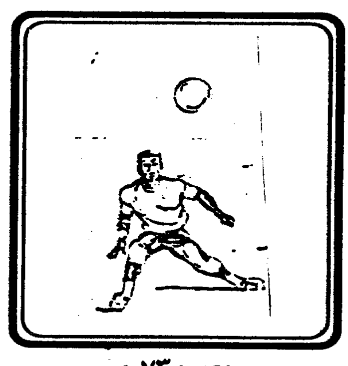
إن النتيجة النهائية، أو الإستخلاص النهائى لمهارة التمرير الدفاعى العميق *(Digging)* وكذلك الدحرجة *Rolling*، هى أن تلعب الكرة عالية، وليس هذا فقط بل يجب أيضاً أن توجه إلى منتصف الملعب، حتى يستطيع الفريق بالتالى القيام بالإعداد للهجوم، وهذا يجعل اللعب دائماً يبدو ناجحاً.

إن شكل الدحرجة لا يكون خطيراً أو يشكل شىء من الخطورة، طالما أن اللاعب إستطاع أن يمنع نفسه من إحتمال الإصابة والعودة بسرعة للوقوف على القدمين لكى يتمكن من تنفيذ اللعبة التالية.

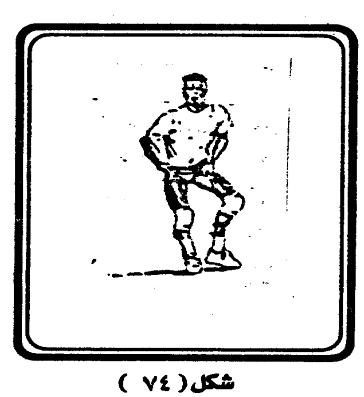
ولقد حاول المؤلف هنا أن يضع بعض من الإعتبارات أو الإشتراطات الهامة التى تمثل فى حد ذاتها مفاتيح لنجاح هذه المهارة، وذلك أمام كل مرحلة من المراحل الرئيسية الثلاث (تمهيدية - الأساسية - الختامية)، حتى يتسنى بذلك الوصول بالأداء الفعلى لهذه المهارة إلى الأداء الأمثل.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الإستعداد *Pre paration*:



شكل (٧٣)



شكل (٧٤)

علي كل من المدرس عند التعليم، والمدرب عند التدريب، واللاعب عند التطبيق، مراعاة مجموعة الإعتبارات التالية، مثل بدء تنفيذ المهارة، وأثناء مرحلة الإستعداد فمثلاً عليه أن يراعي:

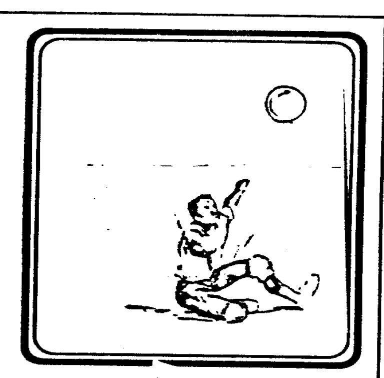
١- التمرير الدفاعى العميق *Digging* يجعل اللاعب أكثر قرباً للكرة وذلك من تحرك اللاعب للقدم.

٢- ضرورة مراعاة أن يكون الجسم فى الوضع المنخفض.

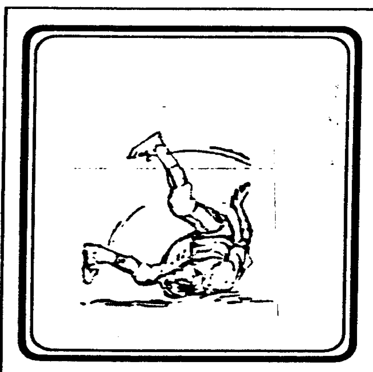
٣- التمرير الدفاعى العميق *Digging* ويسمح للكرة أن تسقط، أكثر إنخفاضاً قدر المستطاع، وذلك وقف التنفيذ.

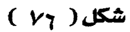
المرحلة الأساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ ***Execution phase*** **:**

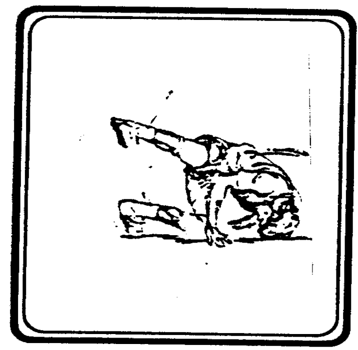


شكل (٧٥)

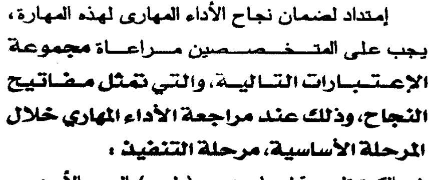




شكل (٧٦)



شكل (٧٧)



إمتداد لضمان نجاح الأداء المهارى لهذه المهارة، يجب على المتخصصين مراعاة **مجموعة الإعتبارات التالية، والتي تمثل مفاتيح النجاح، وذلك عند مراجعة الأداء المهاري خلال المرحلة الأساسية، مرحلة التنفيذ :**

١- الكرة تلمس قبل ما يضرب (يلمس) الجسم الأرض.

٢- تستعمل اليدان فى أى الأحوال قدر المستطاع.

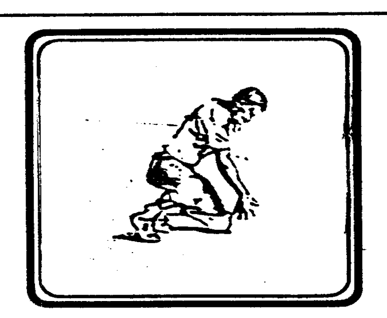
٣- شكل الرسغين يكونان *flick* (غرف)، أو المرفقان يكونان منثيان *Flex*، بمجرد ما تكون الكرة مررت أو تمرر تمرير دفاعى عميق *Dig*، وذلك يساعد على إرتفاع الكرة عالياً.

٤- تكون الدحرجة بسرعة.

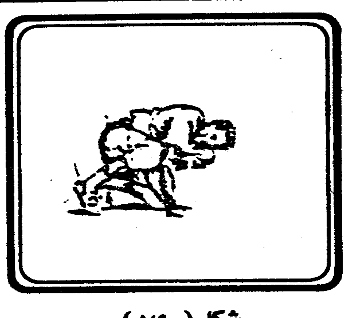
٥- الأجزاء الكبيرة (المجموعات العضلية الكبيرة) من الجسم هى التى تلمس الكرة.

المرحلة الختامية (النهائية) بعد اللمس *After contact*

شكل المتابعة *Follow through* :



شكل (٧٨)



شكل (٧٩)

وعند إتمام الحركة، يجب علي المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الإشتراطات التالية عقب الإنتهاء من الأداء المهاري، (بعد الإنتهاء من اللمس) وهو ما يطلق عليه متابعة الوضع، حيث تمثل هذه الإشتراطات مفاتيح النجاح عند مراجعة هذه المرحلة، وأهم هذه الإشتراطات هي:

١- سرعة العودة على القدمين بسرعة قدر المستطاع.

٢- النظر إتجاه الأمام وبعيداً إتجاه الكرة.

٣- الإستعداد للعبة التالية.

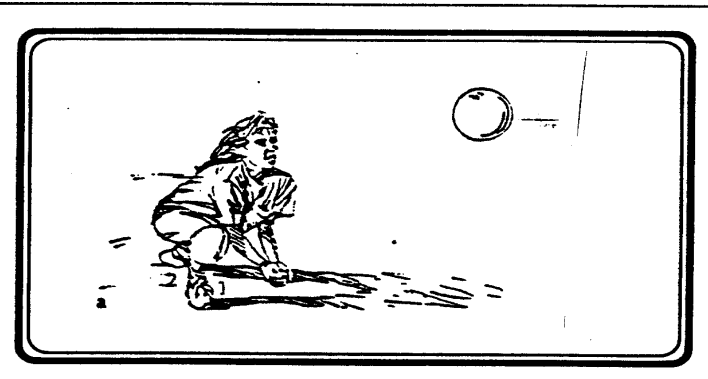
كيفية تنفيذ الإنبطاح (مع التمدد أو الإنزلاق)؟
How to exectue the sprawl?

فى وضع الجسم المنخفض وقدم اللاعب متخذة خطوة عريضة واسعة *Awide stride*، نلاحظ أن هناك قدم واحدة متقدمة عن الأخرى، مع ملاحظة أن اللاعب يدع الكرة تسقط على إرتفاع حوالى (١) قدم (من ٣٠ - ٥٠ سم) هنا يحاول أن يصل إلى الكرة، ويمرر تمرير دفاعى عميق *Dig* لهـا إى وسط الملعب، ثم يستكمل اللاعب الحركة للأمام، معملامسة الأرض بالذراعين، ووضع الصدر فى حركة تزحلق تمد (يعنى كما لو كان اللاعب سوف يتمرغ فى الأرض أو ينزلق عليها)، مع فرد الرجل الخلفية بحيث يكون بالقرب منك، بينما تكون رجل اللاعب الأمامية منثنية عند الركبة، مع جعلها إلى جهة الخارج وللجانب، أيضاً أن يلاحظ أن الركبة من الجنب تلمس الأرض، أنظر الشكل (   ).

ويلاحظ فى هذا الوضع صعوبة العودة على القدمين، وذلك بعد تنفيذ حركة أو بكرة الإنبطاح مع (التمدد أو الإنبساط المعروفة بـ *Sprawl*)، عنها بعد تنفيذ الدحرجة، لكن يستطيع اللاعب أن يقوم بحركة مشابهة لحركة تزحلق الجسم على الجنب قاصد عندما يستعمل التمرير الدفاعى العميق *Dig* باستخدام يد واحدة.

الإنبطاح مع الإنزلاق (الإنبطاح المنزلق مفتاح النجاح)
Sprawl keys to success
المراحل الفنية الثلاث للإنبطاح (المنزلق)
المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) Pre contact

شكل الإستعداد Preparation :



شكل (٨٠)

تمثل حركة الإنبطاح (المنزلق *The sprawl*) أحد المهارات الدفاعية، التى تتيح للاعب المدافع حرية الإختيار فى لعب الكرة دون اللجوء إلى حركة مهارة الدفاع الطائر الغاطس *Dive*، شرط أن يكون اللاعب المدافع قد قرر القيام بمهارة الإنبطاح المنزلق، دون تردد، إلا أن إتخاذ القرار وحده لا يكفى بل يجب أنه يراعى كل من المدرس عند التعليم أو التدريس، والمدرب عند التدريب، واللاعب عند التطبيق أو الممارسة مجموعة من النقاط أو الإعتبارات عند تنفيذ هذه المهارة خاصة في مرحلة الإستعداد، وأهم هذه النقاط ما يلي :

* ضرورة أخذ تكون الخطوة التى أخذها اللاعب خطوة كبيرة للأمام إتجاه الكرة.
* تتميز هذه الخطوة أنها خطوة عريضة وواسعة.

المرحلة الأساسية (اللمس) The contact

تنفيذ الوضع *Execution phase* :

وتعتمد هذه المرحلة على ضرورة التطبيق الصحيح للمهارة وحركة الإنبساط أو التمدد المنزلق *The sprawl*، وهذا لا يتأتى إلا من خلال وضع مجموعة من النقاط أو الإعتبارات التي يجب أن يراعيها كل من المدرب أو المدرس. وكثر اللاعب، عند تنفيذ الوضع، وأهم هذه النقاط ما يلي :

١- يلعب اللاعب المدافع الكرة وهى منخفض (أى على إرتفاع من ١,٥ قدم إلى ٢ قدم).

٢- حركة (السرعة) للرسغين *Flick wrists*، ثنى المرفقين *Flex elbow*.

٣- التأكيد على ضرورة لمس الكرة قبل أن تضرب الأرض.

٤- ضرورة ضرب الكرة عالياً.

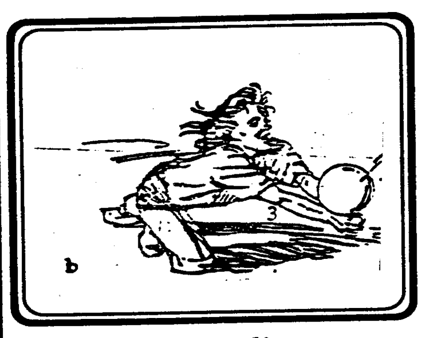
٥- الدفاع للأمام بالرجل الخلفية.

٦- هناك تباعد كامل بالذراعين.

٧- ضرورة أن تستكمل حركة الجسم بتزحلق الصدر على الأرض.

٨- ركبة واحدة على أحد الأجناب.

٩- فرد الرجل الخلفية.

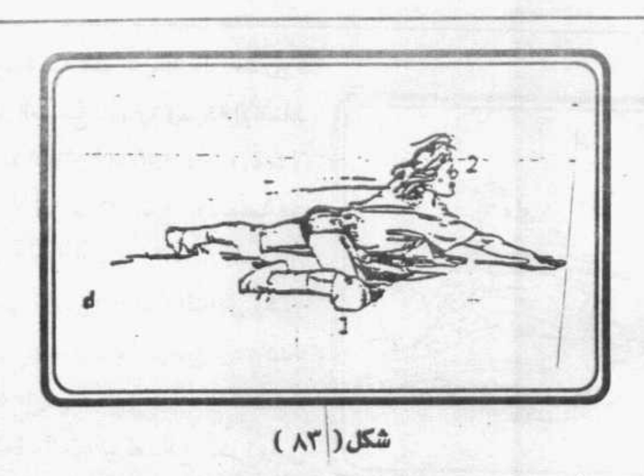


شكل (٨١)



شكل (٨٢)

شكل المتابعة Follow through phase :



شكل (٨٣)

وتعتبر هذه المرحلة (النهائية) إتداد للمرحلتين السابقتين، ولا يوجد فاصل زمنى بين هذه المراحل الثلاث، وأهمية هذه المرحلة (المتابعة)، تتمثل فى أنها تبين مدى الحكم على نجاح الحركة وإتمامها فى المسار الحركى الصحيح لها، لذلك يجب علي كل من اللاعب عند التطبيق والمدرس عند التعليم أو التدريس والمدرب عند التدريب مراعاة مجموعة النقاط التالية نظراً لأهميتها في هذه المتابعة وهي:

١- الرجوع بسرعة للوضع الداعى.

٢- إنتظار الكرة.

٣- الإستعداد للعبة التالية.

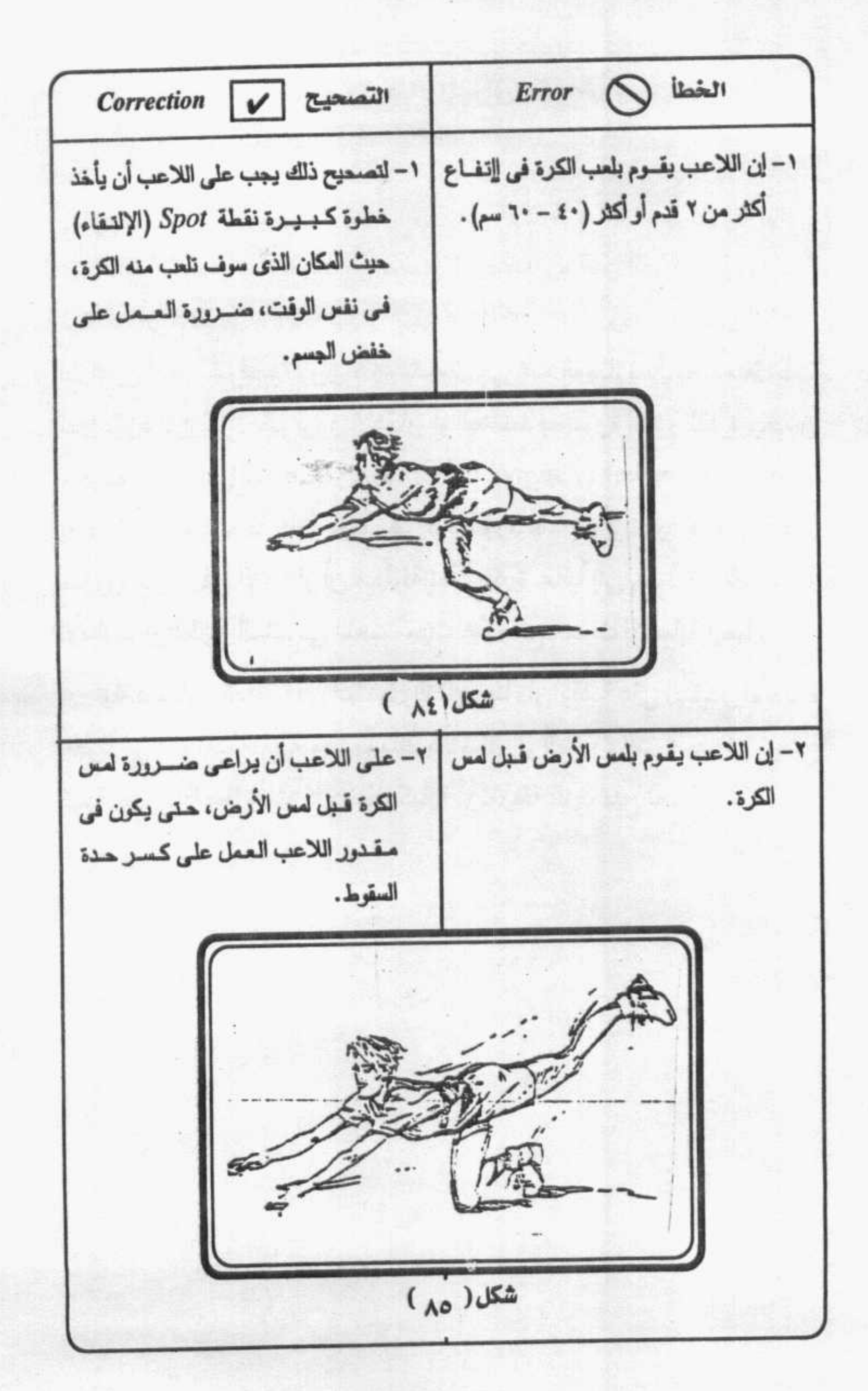
٤- متابعة اللعب لإتخاذ القرار نحو الإشتراك فى اللعبة التأكيد.

٥- عدم الإهتمام بأى نواحى أخرى.

إستكشاف أخطاء الإنبطاح المنزلق Detecting sprawl

أصبح الآن بواسطة التمرير من وضع الإنبطاح مع التمدد (المنزلق) *Sprawl*، أن يستطيع اللاعب أو يصبح فى مقدوره لمس الكرة على ذراعيه (الساعد *Forearm*) أو على ظهر اليد *Back of hand*، وقد يستعمل اللاعب الذراعين أو ذراع واحدة، وإن كان يفضل فى هذه المهارة أن يستعمل كلا الذراعين، لأن كلاهما يوفر الإتقان أو الضبط بصورة أكثر للكرة وحسن توجيهها عالياً إلى المنتصف *Two arm (Foream) in sprawl is more con-traling*، مع ملاحظة هامة جداً وهى أنه مجرد حدوث أو تنفيذ الدحرجة فإن ضرورة الزخذ فى الإعتبار أن محاولة لعب الكرة عالياً إلى وسط من الملعب هو الأسلوب أو الطراز السائد فى اللعب، حيث هذا يمنع حدوث الإصابة أيضاً.

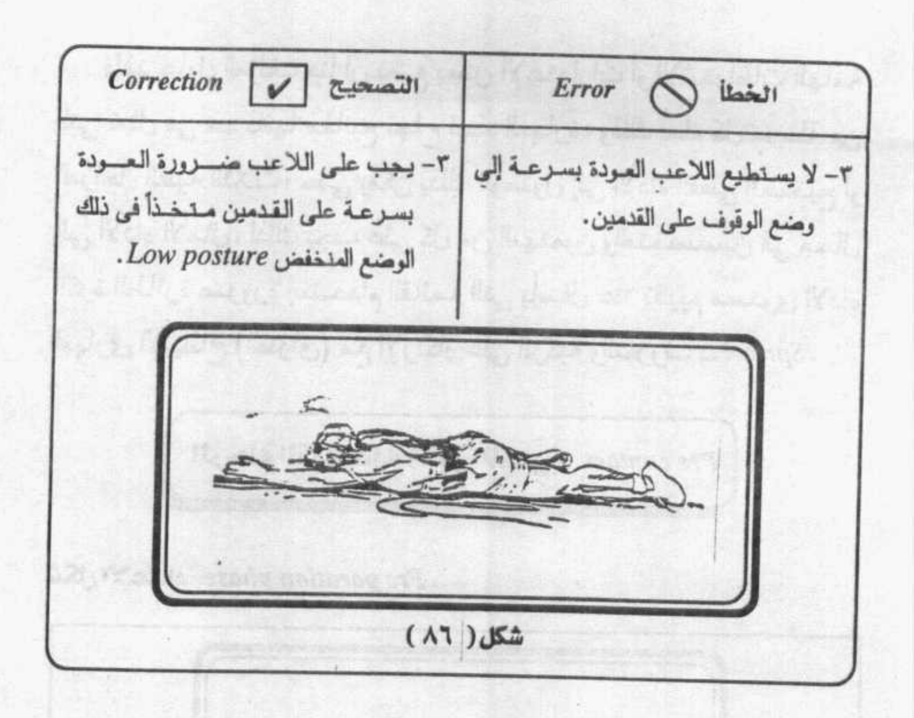
ولقد حاول المؤلف فى الجدول التالى هنا، أن يقف على الأكثر الأخطاء حدوثاً فى المواقف اللعبية مدعماً ذلك بالأشكال أو الصور، التى يجب أن توضح كيفية حدوث الخطأ وأمام كل خطأ، كيفية أو طريقة التصحيح له.



الخطأ Error	التصحيح Correction
١- إن اللاعب يقــوم بلعب الكرة فى إرتفـاع أكثر من ٢ قدم أو أكثر (٤٠ - ٦٠ سم).	١- لتصحيح ذلك يجب على اللاعب أن يأخذ خطوة كـبـيـرة نقطة *Spot* (الإلتقاء) حيث المكان الذى سوف تلعب منه الكرة، فى نفس الوقت، ضـــرورة العـمل على خفض الجسم.
٢- إن اللاعب يقوم بلمس الأرض قـبل لمس الكرة.	٢- على اللاعب أن يراعى ضـــرورة لمس الكرة قـبل لمس الأرض، حـتى يكون فى مـقـدور اللاعب العمل على كـسـر حـدة السقوط.

شكل (٨٤)

شكل (٨٥)



الخطأ Error	التصحيح Correction
٣- لا يستطيع اللاعب العودة بسرعة إلى وضع الوقوف على القدمين.	٣- يجب على اللاعب ضرورة العودة بسرعة على القدمين متخذاً فى ذلك الوضع المنخفض *Low posture*.

شكل (٨٦)

مهارة الإنبطاح *Sprawl skill*

قائمة مراجعة، مفاتيح للنجاح

Keys to success checklist

إن المظهر، أو الشكل الضرورى والهام لمهارة الإنبطاح مع التمدد (المنزلق) يتمثل فى طريقة تنفيذ الخطوة الكبيرة إتجاه الكرة، والتى تسمح للاعب بإتخاذ الوضع المنخفض الصحيح بالنسبة للأرض، حيث يكون الجسم أكثر قرباً للأرض، إذا أن هذا الوضع يسمح للاعب بتأدية الإنبطاح مع الإنبساط والمرتكز على الركبة *Spnawl* بطريقة أسهل، مع إعطاء أقل فرص للإصابة، خاصة إذا ما كانت إرشادات أو تعليمات المدرب سهلة وواضحة تبين الفرق بين أداء هذه المهارة الدفاعية المنخفضة وأشكال المهارات الدفاعية المنخفضة الأخرى.

ولقد حاول المؤلف هنا أن يضع بعض الإعتبارات أو الإشتراطات الهامة التى تمثل فى حد ذاتها مفاتيح نجاح لهذه المهارة، وذلك أمام كل مرحلة من المراحل الفنية الثلاث، حتى يمكن بذلك الوصول إلى الأداء الفعلى الصحيح أو إلى الأداء الأمثل، لذلك يجب على كل من المهتمين والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة ضرورة إستخدام القائمة التى بأسفل عند تقييم مستوى الأداء المهارى الإنبطاح (المنزلق) مع الإرتكاز على الركبة والمعروف بـ *Sprawl*.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الإعداد *Pre paration phase*:



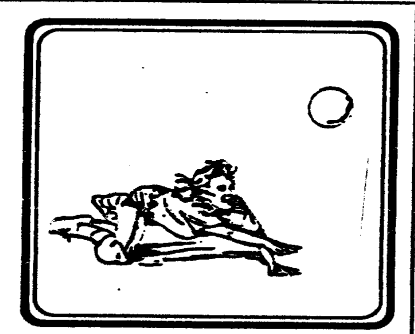
شكل (٨٧)

على كل من المدرب عند التدريب أو المدرس عند التعليم، كذا اللاعب عند التطبيق أو الممارسة، مراعاة مجموعة الإعتبارات التالية، عند تقييم مستوى الأداء الخاص بهذه المرحلة (مرحلة الإعداد) *Pre paration phase*، حيث كلما كان الإعداد لتنفيذ هذه المهارة دقيقاً وصحيحاً ضمناً حسن تنفيذ المهارة الحركة (الإنبطاح المرتكز *Sprawl*) أثناء المرحلة التى تليها، وأهم هذه النقاط هى :

ضرورة أن القدمان تكونان خطوة واسعة *Wide stride* أو أكثر إتساعاً قدر الإمكان مع أخذ القدم الأمامية (لا يشترط اليمنى أو اليسرى) خطوة شديدة الإتساع إتجاه الكرة.

المرحلة الأساسية (اللمس) Contact

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (٨٨)



شكل (٨٩)

إمتداد لضمان نجاح الأداء المهارى لمهارة (الإنبطاح المنزلق والمرتكز) *Sprawl*، يجب على المتخصصين مراعاة مجموعة الإعتبارات، والتى تمثل مفاتيح النجاح، التي تستخدم عند مراجعة تقييم مستوي الأداء لمهارة الإنبطاح المنزلق، وأهم نقاط في هذه المرحلة هي:

١- اللاعب المدافع دفاع عميق *Digger* يدفع وزنه بالقدم الخلفية.

٢- تلعب الكرة من الوضع المنخفض.

٣- يجب أن يكون لعب الكرة قبل أن تلمس الأرض.

٤- ضرورة تؤدى حركة (بسرعة *Flick wrist* للرسغين) أو ثنى المرفقين *Flex el-bow*، حيث يساعد ذلك فى جعل الكرة عالياً إلى وسط أو منتصف الملعب.

٥- تظل العينان على الكرة حتى اللمس.

٦- الذراع أو الذراعان، تلمس الأرض أولاً، وهذا يساعد فى كسر حدة القوة.

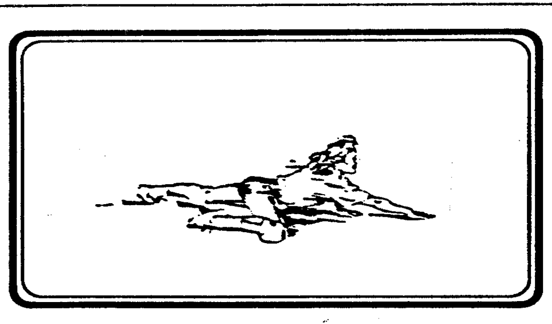
٧- الصدر يضرب الأرض فيما بعد، ولاتزحلق يكون فى إتجاه الكرة.

٨- فرد الرجل الخلفية.

٩- يكون هناك ثنى فى الرجل الخلفية ولجهة الخارج مع وجود لمس للأرض بجانب الركبة.

المرحلة النهائية (الختامية) بعد إنتهاء اللمس After contact

شكل المتابعة Follow through phase :



شكل (٩٠)

وعند الإنتهاء من المرحلة الأساسية، مرحلة اللمس الفعلى للكرة، يصل اللاعب إلى المرحلة الختامية (أو النهائية) وهى أيضاً مرحلة إنتهاء من اللمس، وفيها يتخذ جسم اللاعب ووضعا يمثل وضع الجسم بعد نهاية الحركة، ويصلح للحكم على نجاح الحركة أو المهارة من عدمه، لذلك يجب على كل من المدرب والمدرس وكذا اللاعب الإستعانة بمجرد النقاط التالية عند تقييم مستوى أداء المتابعة :

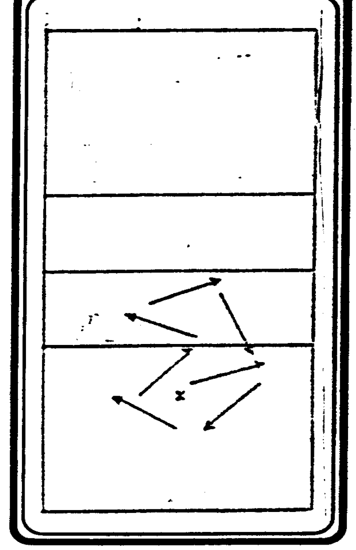
* عودة اللاعب بسرعة على القدمين.
* نظر اللاعب على الكرة.
* اللاعب يتخذ لنفسه وضع الإستعداد المنخفض.

تدريبات دفاعية فردية
Individual defense

تدريب رقم (١٦):

الدحرجة بدون كرة

Roll with out ball drill



شكل (٩١)

- يعتمد هذا التدريب على العمل بصورة فردية بدون كرة.
- حيث يتدرب اللاعب على ممارسة مهارة الدحرجة.
- يجب ضرورة ملاحظة دخول اللاعب في الوضع المنخفض.
- كما يجب التأكد من ضرورة إستخدام المجموعات العضلية السليمة من جسم اللاعب كوسائد بطريقة سليمة، من خلال لمس هذه الأجزاء للأرض أولاً.
- سرعة العودة على القدمين بسرعة قدر المستطاع.

أهداف ناجحة *Success goals*:

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي:

- محاولة إستكمال (١٠) عشرة دحرجات على أي من الجانبين.

التسجيل *Score*:

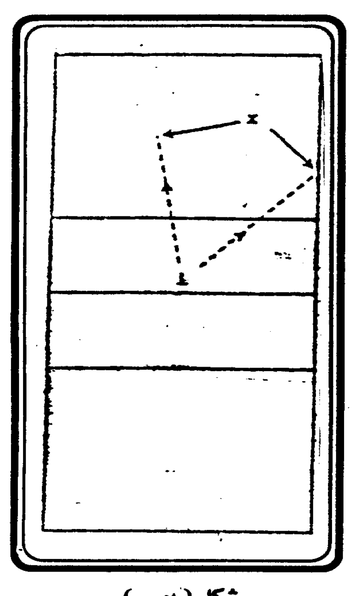
إحسب وسجل وفقا للآتي:

- // سجل عدد الدحرجات الصحيحة.


تدريب رقم (٩٧):

تدريب علي التمرير العميق والدحرجة

Dig to roll drill



شكل (٩٢)

- لتنفيذ هذا التدريب إجعل أحد مساعديك والذى يمثل دور الهـدف *Target (T)*، يقف قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم (فى مركز (٣) مثلاً).
- إجعل أحد لاعبيك الذى عليه دور فى بدء التدريب يقف فى الجهة أو المركز الأيسر الخلفى *(LB)*، *(Left back)*.
- يبدأ المساعد *(T)* فى رمى أو قذف الكرة شرط أن تكون منخفضة وسهلة إتجاه اللاعب الواقف فى الركن *(LB)*، وذلك بالتناوب على كل الجانبين.
- على لاعب الركن الأيسر الخلفى *(LB)* أن يدع الكرة تسقط منخفضة، ثم يقوم بالتمرير الدفاعى العميق للكرة *Dig ball*.
- فور الإنتهاء من عمل هذا التمرير الدفاعى العميق على اللاعب المنفذ أن يقوم بعمل الدحرجة، ثم العودة بسرعة للوقوف على القدمين.
- فور الإنتهاء من عمل هذا التمرير الدفاعى العميق على اللاعب المنفذ أن يقوم بعمل الدحرجة، ثم العودة بسرعة للوقوف على القدمين.

أهداف ناجحة *Success goals* :

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي :

أ - محاولة تنفيذ (٥) خمس تمريرات مركبة بمعنى دفاعية عميقة مع دحرجة *Digging with rolling*، وذلك من (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الأيمن.

ب- محاولة تنفيذ (٥) خمس تمريرات مركبة، دفاعية عميقة مع دحرجة، وذلك من (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الأيسر.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتي :

أ - // عدد مرات التمرير المركب (دفاع عميق مع دحرجة) بالنسبة للعدد الكلى المقترح (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الأيمن.

ب- // عدد مرات التمرير المركب (دفاع عميق مع دحرجة)، وذلك بالنسبة للعدد المقترح (١٠) كرات مقذوفة على الجانب الأيسر.

تدريب رقم (١٨) :

الإنبطاح المرتكز بدون كرة *Sprawl with out ball drill*

- يتم العمل فى هذا التدريب بصورة فردية، حيث يتدرب اللاعب على مهارة الإنبساط (المتمدد المرتكز) أو الإنبطاح *Sprawl skill*، وذلك بدون كرة.
- على اللاعب المؤدى أخذ خطوة واسعة أو كبيرة للأمام، مع التزحلق للأمام حتى يلامس جسم اللاعب الأرض.
- العودة إلى وضع الوقوف تتم بأقصى سرعة.

أهداف ناجحة *Success goals* :

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي :

أ - محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس مرات إنبطاح أو التمدد المرتكز للأمام.

ب- محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس مرات تمدد مرتكز (إنبطاح) لجهة اليمين.

جـ- محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس مرات تمدد مرتكز (إنبطاح) لجهة اليسار.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقا للآتي :

أ - // عدد مرات الإنبساط أو التمدد المرتكز الإنبطاح للأمام.

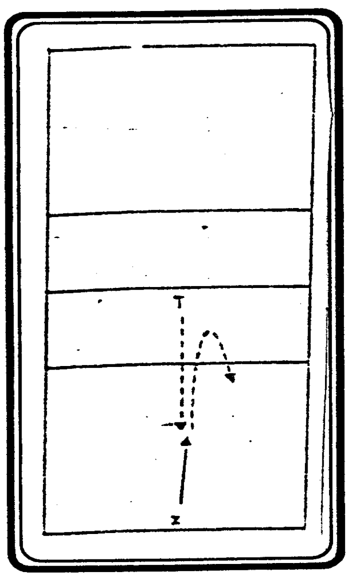
ب- // عدد مرات أو التمدد المرتكز الإنبطاح لليمين.

جـ- // عدد مرات الإنبطاح لليسار.

تدريب رقم (١٩):

التمرير الدفاعي العميق ثم الإنبطاح

Dig to sprawl drill



شكل (٩٣)

- يتم التنفيذ من خلال وقوف اللاعب المؤدى على خط النهاية فى أحد نصفى الملعب (المنتصف الخلفى).
- إجعل أحد المساعدين قرب الشبكة، وداخل منطقة الدفاع، شرط أن يواجه اللاعب المؤدى.
- يقوم المساعد الممثل دور الهدف *(T)* بقذف الكرة، شرط أن تكون منخفضة، واجعلها تسقط على إرتفاع من ٣ – ٤ قدم، أمامك أى حوالى من ١م إلى ١,٢٥م تقريباً.
- يسمح للاعب بأخذ خطوة للأمام لكى يصل إلى الكرة، ثم يقوم بلعب الكرة فى الوضع المنخفض، مستخدماً فى ذلك التمرير الدفاعى العميق *Digging*.
- بمجرد لمس اللاعب المؤدى للكرة، عليه أن يجعلها عالية مرتفعة إلى منتصف الملعب ثم الإنبطاح، أنظر شكل (٩٢).

أهداف ناجحة *Success goals*:

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي:

- محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس تمريرات دفاعية عميقة مركبة مع الإنبطاح أو الإنبساط المرتكز *Dig. sprawl cominations*، وذلك من (١٠) محاولات لكرات مقذوفة.

التسجيل Score :

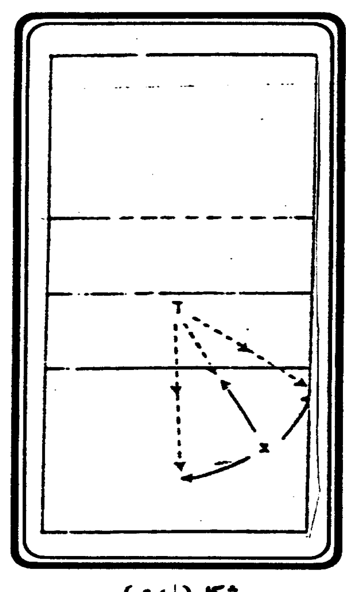
- // عدد المهارات المركبة من الإنبساط أو التمدد المرتكز (الإنبطاح) والتمرير الدفاعى العميق الناجحة.

تدريب رقم (٢٠) :

التدريب علي إتخاذ قرار الدحرجة أو الإنبطاح (المرتكز)

Rall or sprawl decision

- لتنفيذ هذا التدريب يستدعى وقوف أحد اللاعبين فى وضع الدفاعى فى أحد نصفى الملعب، ليكن قرب (خط الجانب وأمام أو إمتداد مركز (١)، أنظر شكل (٩٤).
- إجعل للاعب المساعد *(T)* يقف قرب الشبكة ويواجهها.
- يقوم اللاعب المساعد *(T)* والممثل لدور الهدف الذى يجب أن ترجع إليه الكرة، بقذف الكرة على أحد الجانبين الأيمن، الأيسر، أو أمام اللاعب.



شكل (٩٤)

- هنا يجب على اللاعب المتخذ للوضع الدفاعى أن يقرر (يتخذ القرار) بشأن أى نوع من الدفاع سوف يستخدمه هل هى الدحرجة *Roll* أم الإنبطاح *Sprawl* بمعنى آخر هل يقوم بتمرير دفاعى عميق ثم تنفيذ الدحرجة مع الإنبطاح المنزلق بصورة صحيحة.

أهداف ناجحة *Success goals* :

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي :

- محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس ألعاب دفاعية صحيحة من (١٠) عشرة كرات مقذوفة .

التسجيل *Score* :

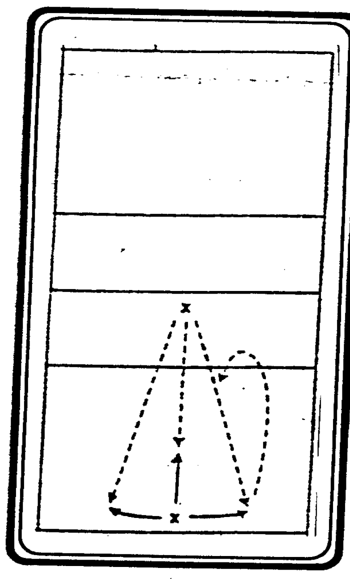
- // عدد مرات الألعاب الدفاعية الصحيحة .

تدريب رقم (٢١) :

تدريب ضرب هجومي ثم التمرير الدفاعي العميق مع الدحرجة مع الإنبطاح (المنزلق)

Spike hit, dig, sprawl or roll, drill

- لتنفيذ هذا التدريب، يستدعى العمل فيه وضع اللاعب المؤدى والمساعد كما جاء فى التدريب السابق أنظر شكل (٩٥) .
- لكن فى هذا التدريب يقوم المساعد بقذف الكرة لنفسه (أو لنفسها) فى حالة (وجود لاعبة كمساعدة) ، ثم يقوم فجأة لحظة نزولها بضربة إتجاه اللاعب المؤدى.
- على اللاعب المؤدى للمهارة الدفاعية، سرعة القيام بتمرير دفاعى عميق للكرة، شرط أن يكون إتجاه الكرة عالياً وفى مستوى إرتفاع الشبكة، وموجهة إلى منتصف (أو مركز الملعب) .



شكل (٩٥)

- يترك للاعب المؤدى حرية إختيار إستخدام الدحرجة أو الإنبطاح (المنزلق أو المرتكز)، يتوقف ذلك على طبيعة الأمر أو الموقف، مع ملاحظة قيام المساعد بمسك الكرات من منتصف الملعب.

أهداف ناجحة *Success goals* :

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي :

- محاولة تنفيذ (٧) سبع تمريرات عميقة ناجحة إلى منتصف الملعب من (١٠) محاولات (لا تحسب التمريرات الضعيفة الغير وإجعله إلى منتصف الملعب).

التسجيل *Score* :

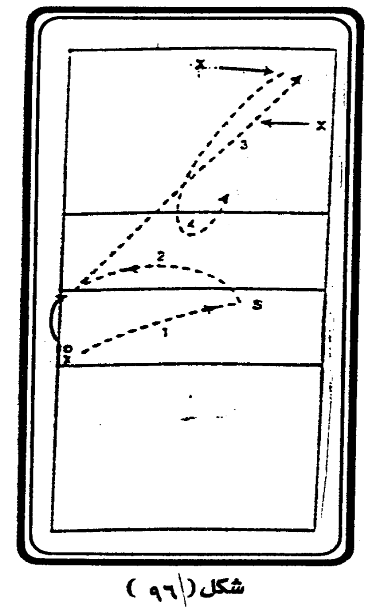
إحسب وسجل الآتي :

- // إحسب وسجل عدد مرات التمريرات الدفاعية بنجاح بالنسبة للعدد الكلى المحدد.

تدريب رقم (٢٢):

تدريب علي دمج مجموعة المهارات - الدفاعية الحركية ضرب، تمرير دفاعي عميق، دحرجة، الإنبطاح

Spike, dig, roll, or sprawl drill



شكل (٩٦)

- يستدعى تنفيذ هذا التدريب تكوين مجموعة من أربع (٤) لاعبين، إثنان منهم فى وضع الدفاع، الإثنان الآخران فى نصف الملعب الآخر والجهة المقابلة أو الجهة العكسية.

- يقف الإثنان الآخران بحيث يكون المعد *(S)* قرب الشبكة، أقرب إلى مركز بين (٢، ٣)، واللاعب الآخر ضارب يبدأ الضرب من على خط الجانب فى الناحية اليسرى من المركز الأمامى (مركز أو منطقة *(S)*). أنظر شكل (٩٦).

- وفى الناحية الأخرى من الملعب، الذى فيه لاعبان متخذان لوضع الدفاع نجد أن أحدهما يقف موقف دفاعى فى المنتصف الخلفى للملعب (مركز ٦ وللخلف - قرب خط النهاية، بينما المدافع الآخر قرب الخط الجانبى وعلى بعد (٢٠) قدم من الشبكة، أى حوالى ٦م.

- نعود إلى الجانب الهجومى حيث نرى اللاعب المعد *(S)* يقوم بإعداد الكرة للضارب فى مركز (٤) الذى على الأخير أن يضربها قطرياً إتجاه المربع الخلفى الأيسر من ملعب الخصم (المدافع).

– وعلى كلا اللاعبان المدافعان سرعة التحرك إتجاه الكرة بسرعة مطلقة، كذلك بسرعة تقرير من يجب عليه لعبها؟ وكيف؟

– أحد اللاعبين المدافعين عليه القيام بتمرير دفاعى عميق مستخدماً طريقة الدحرجة (أو الإنبطاح)، لو تحتم الأمر إستخدام ذلك بالضرورة.

– على المدرب أن يجعل المهاجم يستحق نقطة على كل كرة لا تنجح فيها التمرير الدفاعى العميق.

– بينما يستحق اللاعبون المدافعون نقطة لكل تمريرة دفاعية عميقة ناجحة، بمعنى آخر، شرط أن تذهب عالياً أعلى قمة الشبكة وإلى منتصف الملعب.

أهداف ناجحة *Success goals*:

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي:

– كن الفريق الأول الذى يصل إلى النقاط المتفق عليها قبل الفريق الآخر.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتي:

– // عدد النقاط التى حققها الفريق.



الضــــرب الهجــومــي

Spike

- الهجـوم.
- عناصر نجاح الضرب الهجومي.
- الهجوم والترابط المهارى.
- معدل أداء الضرب الهجومي بطريقة الدنك.
- استكشاف أخطاء الضرب الدنك ومعالجتها.
- معدل الضرب بالسرعة المحدودة لأعلى بأقل دوران للكرة.
- استكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة.
- الضرب الموجه القوى (الساحق).
- استكشاف أخطاء الضرب الساحق وتصحيحها.

الفصل السابع

الضرب أو الضرب الهجومي

Spike

يتمثل الهدف الأساسى من الهجوم فى الكرة الطائرة فى محاولة ضرب الكرة بقوة لتتجه إلى ملعب الخصم من خلال الأنواع المختلفة من الضرب بهدف تحقيق أو تسجيل أكبر عدد من النقاط، وذلك فى سباق النقاط الذى يدخله مع الفريق الاخر فى الشوط الواحد، وبهذا يعتبر الضرب هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة، وإذا كان التمرير بأنواعه وكذا الإرسال، والصد بأنواعه فى مجموعها تمثل الأساسيات الحركية أو المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة وجميعها على قدر من الأهمية إلا أن الضرب الهجومى يأتى على رأس هذه المهارات الأساسية، باعتباره ختام الأداء لهذه المهارات فهو المحصلة النهائية.

فكما هو معروف أن الإرسال هى لعبة البداية ومفتاح اللعب فى الكرة الطائرة يليها الإستقبال فالإعداد، ثم الضرب، وعليه فإن فعالية المناورات الهجومية إنما تتضح فى مدى دقة وإتقان الأنواع المختلفة من الضرب والمعروفة لنا جميعاً والتى سبق الإشارة إليها.

ولقد أصبح الضرب الهجومى يشغل بال كثير من المدربين واللاعبين حيث يوالونه إهتماماً كبيراً، من فى الوحدات التدريبية أو الواجبات الإضافية سواء فى البرامج التدريبية أو الواجبات الفردية، وذلك كله بهدف تطوير وتعديل دقة الضرب.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا عند تطرقنا لموضوع الضرب، كيف يتسنى لنا تطوير مهارة الضرب لدي اللاعبين المهاجمين؟

وللإجابة نجد أن من أجل تطوير مهارة الضرب لدى اللاعبين المهاجمين في الكرة الطائرة فإنه يوصي بضرورة إتباع والإهتمام بالآتي :

١- أداء الأنواع المختلفة للضرب والمنفذة فى الهجوم بصورة أساسية.

٢- أداء الضرب من المركز الملائم والمخصص لكل نوع من الضرب.

٣- تمكن اللاعبين الضاربين من الضرب سواء الذى فى متناول اليد أو البعيد عنه والمعروف باسم *On hand spike* أو *Off hand spike*، وحتى يمكن الحصول على موقف لضرب متكيفاً مع ظروف المباراة.

٤- ضرورة الإهتمام بالتدريب على إتقان وتثبيت الأنواع المختلفة للضرب خاصة فى غياب الدفاع والمتمثل فى حائط الصد، خاصة فى فترة الإعداد الأولية، حتى يمكن بذلك تطوير عامل الثقة بالنسبة للاعبين، أنظر تدريبات الضرب فى هذا الجزء.

٥- فى بداية التدريب على مهارات الضرب المختلفة يراعى ضرورة الإهتمام بإقلال عامل الصعوبة مع خفض أهداف النجاح، والعكس صحيح عند ملاحظة مستوى التقدم حيث يجب زيادة عامل الصعوبة مع الإرتفاع بأهداف النجاح.

٦- ضرورة أن يأخذ اللاعبين المكلفين بالضرب الفترة الكافية من الإعداد المهارى على هذه المهارة قبل بدء التدريب عليها فى مجموعة التدريبات الحركية، أنظر تدريبات الضرب فى ختام الحديث عن الضرب الهجومى.

٧- يجب ضرورة الإهتمام بتطوير السرعة الحركية المرتبطة بالضرب مع الإحتفاظ بعنصر الدقة.

٨- يجب ضرورة الإهتمام بتأدية مهارات الضرب المختلفة فى نفس ظروف المباراة وذلك من خلال ضرورة خلق المواقف المتشابهة لظروف المباراة، أنظر أيضاً تدريبات الضرب كذلك تدريبات مزج المهارات.

٩- التركيز على أداء الضرب من طرق الإعداد المختلفة.

١٠- تعليم اللاعبين الضاربين الحركات المطلوبة لإتمام الضرب من الخداع.

١١- ضرورة أن اللاعبين الضاربين جميع أنواع الضرب من مختلف الأماكن.

١٢- ضرورة الإهتمام بإحراز وتسجيل أكبر نسب للضرب خلال المواقف التدريبية المختلفة.

١٣- أن يكون هناك مفهوم عام لدى الجميع وهو أن كل ضربة ناجحة وبالتالى تحقق نقطة تجعل الفريق فائزاً.

ولقد تعددت واختلفت مصطلحات الكرة الطائرة *Volley ball terms* كذلك التعاريف *Glossery* أو المفاهيم *Defination*، الأمر الذى يدعو إلى تقديمها فى بداية مناقشة أى موضوع، نرى أنه من المحتمل أن يكون فيه شيء من الجدل العلمى أو الإستنباط المعرفى الذى يعتمد على الإطلاع الواعى والمرجعى بجانب الخبرة وطول الممارسة وذلك من منطلق أن بعض من هذه المصطلحات يأتى بصورة مباشرة ومتصل بالموضوع ومحدد فى القاموس اللغوى، بينما البعض الآخر يجيء كناية على شيء أو مشابه فى أدائه لشيء ما.

فكما سبق أوضحنا أن كلمة *Attack* تعنى هجوم والمقصود بها محاولة من قبل أحد لاعبى فريق المهاجمين يطلق عليه اللاعب المهاجم *Attacker* لإنهاء اللعبة، والتى غالباً ما تكون اللمسة الثالثة، وذلك بضرب الكرة إتجاه الأرض (فى نصف الملعب الآخر أو ملعب الخصم) أو حتى محاولة إختراقها للاعبى حائط الصد *Blockers*.

ويقع تحت هذا الموضوع الذى نحن بصدده *Spike* العديد من التعاريف أو المفاهيم أو المصطلحات، فمنهم من يفضل أن يطلق على اللمسة كلمة *Contact* تعنى لمس الكرة، والآخر يفضل أن يطلق لفظ أو كلمة *Hits* بمعنى ضربها عند التعامل مع الكرة، حيث يذكر فى معظم المراجع بأن حق الفريق أداء ثلاث

ضربات *Three hits* بدلاً من ثلاث لمسات، حسب نص القانون الدولى للعبة، فى حين يفضل أن يطلق البعض كلمة *Shoots* على تلك الضربات المضروبة بقوة ولكنها فى هيئة تصويب بينما تعنى بكلمة (مسمار أو شوكة) فى قاموس اللغة الإنجليزية، ولكنها فى مصطلحات الكرة الطائرة *Volley ball terms* وكناية عن التشبيه بأنها :

الكرة المضروبة بقوة تامة أو كاملة بيد واحدة ومن داخل منطقة الهجوم (الـ ٣م)، ولهذا لاعبى الملعب الخلفى لا يستطيعون ضربها، إلا إذا لم يتم الإرتقاء *Take off* ويجوار مسافة ١٠ أقدام أى حوالى من ٣م إلى ٣,٥م ومن على خط الضرب.

Spike: a ball hit forcebly with one hand from the offensive ears (3M) from the net, so the back court players connot spike the ball, unless they take off from behind the (10 F) spiking line.

ولما كان هذا الضرب *Spike* يتم عن طريق لاعبى الصف الأول يمكن، للاعب المؤدى لهذه الطريقة من الضرب الهجومى أن نطلق عليه ضارب أو ضارب مهاجم *Spiker* وعليه فعند تطرقنا لموضوع الضرب *Spike* سوف نربط هذه الكلمة بالهجوم ونقول الضرب الهجومى وهو الموضوع الذى سبق أن نوهنا إليه عند تعرضنا إلى الهجوم فى فصل سابق.

عناصر نجاح الضرب الهجومي
Elements for success ful the spike

يعتبر الضرب الهجومى *Spike* أحد المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة، فيقول البعض عنه أنه ختام المهارات الفنية التى تعلمها اللاعب، كما يوضحه البعض الآخر بأنه من المهارات الناجحة التى ترجح كفة الفريق للفوز، ويرى البعض أنه من المهارات التى لا غنى عنها فى جميع المراحل والمستويات الفنية فى مجال الكرة الطائرة ومن الضرورى أن يتعلمها ويتقنها الجميع، إلا أن آخرون يرون أنه يتطلب ضرورة مواصفات وخصائص عديدة منها الفنية والبدنية والخططية يجب أن تتوافر فى اللاعبين المهاجمين حتى نضمن دقة وإتقان الأداء.

ومهارة الضرب الهجومى من المهارات الفنية فى الكرة التى تعتمد على العديد من المراحل الفنية، لذلك فضل البعض الآخر أن يطلق عليها أنها من المهارات المركبة، التى لها العديد من الأشكال والأنواع تختلف طرق إستخدامها باختلاف الموقف المغاير لفريق الخصم.

وفى الحقيقة يجب عند تطرقنا للحديث عن مهارة الضرب الهجومى أن نعى حقيقة هامة وضرورية وهى المتعلقة بإظهار الفرق بين الضرب بطريقة *On hand spike* أى بمعنى المرفوعة (المعدة) على اليد الضارية أو فى متناول اليد، والنوع الآخر البعيد عن متناول اليد الضارية *On off hand spike* .

ويوضح بعض المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة، ان هناك مجموعة من العناصر الأساسية الخاصة، والتي تلعب دوراً هاماً في إنجاح الضرب الهجومي *The spike* وتتمثل في الآتي:

- التوقيت *Timing* .

- تثبيت الكعب *Hell plant* فى نهاية مرحلة الإقتراب *On the off approach* .
- مرجحة الذراع *Arm swing* .
- لمس الكرة *Ball contant* .

هذا بالإضافة إلى ما يوضحونه المتخصصون فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة فى ربط هذه العناصر بمراحل أداء الضربة وذلك فى طريقة وتسلسل انسيابى رائع يخرج تلك الضربة فى أكمل صورة، وهذه المراحل، فهى معروفة لنا جميعاً والمتمثلة فى :

١- الإقتراب *Approach*.
٢- الوثب *Jumping* .
٣- الطيران *Flaying* .
٤- الضرب *Spike* .
٥- الهبوط *Landing* .

وبغض النظر عن مكان أو موضع اللاعب المهاجم فى الملعب سواء كان فى المراكز الأمامية ٢، ٣، ٤، أو ينوى الضرب من المنطقة الخلفية، فإن هذه المراحل مترابطة مع العناصر السابقة، يجب أن يعيها كل من المدرب أو المدرس عند التعليم والتدريس واللاعب عند التطبيق، ولا غنى عنها حتى نضمن إخراج هذه المهارة فى أكمل صورة، وفى مجال كلامنا عن الضرب الهجومى، يجب ألا ننسى المحور، الهام فى إنجاح هذه المهارة ألا وهو اللاعب المعد *Setter*، الذى يقوم بمهام إعداد الكرات إلى اللاعب المهاجم *The attacker*، إذ يجب علينا أن نعرف أن هناك قوة وإيجابية بين نوع وقوة الضرب التى ينفذها اللاعب والمهاجم من جهة وطريقة اللاعب المعد فى نوع وشكل الإعداد من جهة أخرى.

عموماً يجب أن نعرف أن هذه العلاقة بين اللاعب المعد والمهاجم تحددها مجموعة من الأبعاد :

* البعـــد الخاص عمـل اليد *The handness* وذلك لنضـمن الإتقـان الخاص بالهجوم.

* البعد الخاص باختلاف شكل وموضع الكرة.
* البعد الخاص بمكان اللاعب المعد.
* البعد الخاص بطريقة إقتراب كل لاعب.
* البعد الخاص بتحديد شكل ونوع الضرب.
* البعد الخاص بكيفية معامل الضرب من الدفاع (المتمثل فى حائط الصد).

إن هذه الأبعاد السابقة تحدد الإختلافات الخاصة بطرق الضرب الهجومى والمتمثلة :

* الضرب الهجومى وأطراف الأصابع وحركة ثنى رسغ اليد (لأسفل وحتى خط الـ ٣م أو خط الهجوم) والذى يطلق عليه *The dink*.
* الضرب بالسرعة المحدودة (مع دوران الكرة لأعلى باستخدام قوة أقل من القصوى) *The off speed spike*.
* الضرب الهجومى القوى الموجه *The hard driven spike*.

إن تحديد هذه الإختلافات خاصة فى النوع الأول والثانى مهماً جداً بالنسبة لإظهار كيفية هذه الإختلافات بطريقة مغايرة تماماً فى النوع الثالث.

وعن إظهار الإختلافات أيضاً يجدر الإشارة إلى أن مكان المعد وطريقة إعداده يحدد طريقة تعامل اللاعب الضارب *Spiker* مع الكرة، ففى حالة الضرب المنفذ بطريقة... *Hits on hand* والمقصود بذلك الكرة المعدة (جاءت على اليد الضارية) أو فى متناول اليد الضارية، وبالتالى تكون فى مقدرة اللاعب الضارب ضرب الكرة بقوة كاملة من هذا الوضع.

وعند حديثنا عن الضرب والعوامل المؤثرة فيه وكذا الأبعاد يجب ألا ننسى

أمر غاية فى الأهمية ألا وهو التوقع فالتوقع، أمر غاية فى الأهمية يجب أن يستحوذ تفكيرك أيها المدرب عند تشكيلك للفريق، باعتباره جانب هام فى الإعتبارات المؤثرة فى قوة تنفيذ الضرب، فنحن نجد أن الفريق القوى هو ذلك الفريق الذى يقدم نظام أو أسلوب أو وضع هجومى قوى وذلك عندما تكون أكبر مساحات لليد اليمنى للاعبين الضاربين تتجه إتجاه اليسار لحظة الضرب وبالتحديد فى منتصف المركز الأمامى *Center forword (CF)*، والعكس بمعنى أن اليد اليسرى للاعبين الضاربين إتجاه أو ناحية الوضع اليمين الصحيح ضاربين من مركز (٢)، بمعنى آخر الضرب من مركز (٤) إتجاه المنتصف الأمامى، وكذا الضرب الأيسر إتجاه الجزء الأيمن العميق من ملعب المنافس.

أيضاً يجب ألا ننسى المظهر الرئيسى أو الغالب الذى يرجح قوة الضرب، والمتمثل فى علاقة الكرة بيد الضارب المهاجم، وكذا وضع الجسم، وكيفية إقترابه لتنفيذ مهام الضرب.

فنحن نلاحظ أنه عندما ننفذ الضرب بطريقة *On hand* (الكرة فى متناول اليد الضارية)، والذى يكون فى العاد من مركز (٤)، وإتجاه الضرب قاطع للملعب *Cross court spike*، أن لمس اللاعب للكرة يكون عادة أمام الكتف الضارية، بينما عندما نجد أن الكرة تتجه أسفل الخط المقصود هنا (بجوار خط الجانب) وهو ما يطلق عليه *Down the line*، نجد أن طريقة لمس الكرة إختلفت ويكون لمس الكرة أمام الخط المنصف لجسم اللاعب الضارب.

أما فى حالة تنفيذ الضرب المعروف الضرب البعيد عن اليد *Off hand spike* بعيداً عن متناول اليد، نلاحظ أن كيفية الضرب هذه عكس الطريقة الأولى تماماً فتكون الكرة بعيدة نوعاً عن الكتف الضارية وأيضاً يكون الخط المنصف للجسم للضرب القاطع للملعب وليس أمام الكتف الضارية وذلك بالنسبة للضرب أسفل (بجوار الخط).

ويلاحظ عند إستكشاف المدرب لأخطاء لاعبيه والمدرس لأخطاء دارسيه فإن إعتبارك الذى يجب أن تصب عليه إهتمامك هو مما يختص بموضع أو مكان الكرة وإرتباط ذلك بوضع جسم الضاربين وذلك بالنسبة لثلاث طرق الهجوم السالفة.

وخلال (التدريس) أو التدريب على المواقف اللعبية المختلفة، يجب عليك كمدرب أن تكون حريصاً (المدرب، المعلم) فيما يختص بالوقت الذى يستغرقه دارسيك أو لاعبيك عند التدريب على الضرب الهجومى على اليد أو البعيدة عن اليد، هذا بالإضافة أنه يجب على كل من المعلم أو المدرب أن يدرك ضرورة الإهتمام بالعمل فى التدريب بالضرب بإستخدام كلا اليدان اليمنى واليسرى خاصة إذا ما كان معظم هؤلاء يضربون بطريقة *On hand*، وذلك بسبب أن معظم اللاعبين عادة ما يكون متسلط عليهم، متميزون بأنهم يمناء، ولكن هذا لا يمنع أن عدد قليل منهم سوف يميل إلى إستخدام اليد اليسرى خاصة لحظة الضرب *Off hand* (الذى ليس فى متناول اليد). ويلاحظ أن معظم (المدرسين) (أو المدربين) عادة ما يقضون وقت أكثر فى التدريب على الهجوم من المركز الأمامى الأيسر *(LF)*، ولكن هذا ما يسبب مشكلتان :

أ – أن اللاعبين العسراء *The left hander's* (جمع الأعسر؟ عادة ما يتدربوا أطول فترة ممكنة على الضرب بطريقة *Off hand*.

ب– أن اللاعبين (اليمناء) الذين يستخدمون أيديهم اليمنى، لا يتدربون فترة كافية على الضرب بطريقة *Off hand*، لذلك فإن المسئولية الأولى تقع على كل من المدرس أو المدرب ليتأكد أن لاعبيه أو دارسيه لديهم الوقت الكافى للتدريب على كلا طريقتى الضرب *On hand*، *Off hand* بمعنى الكرة المعدة على اليد الضاربة وتكون فى متناولها أو الكرة المعدة بعيدة عن اليد الضاربة والتى لا تكون فى متناولها.

وعموماً فإن جميع التدريبات التى سوف نذكرها سالفاً للتدريب على الهجوم جميعها مناسبة أو ملائمة لطريقتى الضرب المعروفة باسم *Off hand*، *On hand*، وذلك بكفاءة تامة لجميع التدريبات وليست بتمييز تدريب على آخر.

الهجوم *Attack* والترابط المهاري

يعتبر الهجوم فى الكرة الطائرة أحد الأمور الهامة التى تبين مدى تناسق إتفاق اللاعبين لمجموعة المهارات المختلفة، فهو تلك العملية المترابطة لمجموعة من المهارات التى تبدأ بالإرسال ثم الإستقبال ثم الإعداد فالضرب الهجومى وذلك فى تناغم وتناسق رائع وسلسلة مترابطة من الأحداث المهارية التى لا يمكن الفصل بينها فى أى حال من الأحوال، كما لا يجوز تقديم خطوة أو مرحلة من هذه المراحل عن الأخرى.

كما يشير الهجوم إلى الترابط المهارى بين أفراد الفريق الواحد، ليظهر هذا الترابط فى عمل جماعى يتسم بالهادفية والإنسيابية فى الأداء لذلك كان على كثيراً من المدربين والمتخصصين فى مجال تعليم وتدريس وكذا تدريب الكرة الطائرة أن يهتموا بهذا الجانب الهجومى، الذى يبرز قوة الفريق وتماسك أعضاءه من خلال الإستغلال الجيد للترابط المهارى، ولا يكتفى بذلك فقط، بل يمتد الأمر إلى ضرورة إتقان وتثبيت المهارات الهجومية التى تعتبر مفتاح الهجوم وختامه بالطريقة المثلى التى تبين قوة الفريق، وكم من الفرق أجادت المهارات المختلفة من إرسال ثم الإستقبال فالإعداد، وفشلوا فى إتمام الهجوم لافتقادهم إلى مهارات الهجوم وعدم إتقانهم لها، لذلك فينصح جميع المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة من تدريس وتدريب بضرورة إجادة

اللاعبين (الدارسين) بالثلاث طرق الهجومية والخاصة بالهجوم كمثال الضرب الهجومى بأطراف الأصابع المصاحب لحركة رسغ اليد لأسفل والمعروف بالدنك *The dink*، كذلك الضرب الهجومى بالسرعة المحدودة فهى الكرة المضروبة ولها دوران لأعلى *Top spin* ولكن بأقل قوة قصوى *The off speed spike*، وأخيراً الضرب الهجومى الموجه بحدة (الخاطف) *The hard driven spike*. ولا يكتفى بذلك فقط بل يجب عليهم أن يعرفوا حقيقة هامة وهى أن تباين وتنوع الهجوم هى أفضل الطرق، لخلخلة واهتزاز التوقيت الدفاعى للخصم فى الموقف التنافسى.

انه من المؤسف حقاً أن كثيراً من اللاعبين لا يتبصروا ولا يتأملوا بشىء من التركيز ودقة الإتقان الهادى لنوع من الهجوم يعتبران غاية فى الأهمية وهو النوع الخاص بالضرب بالسرعة التى تجعل الكرة المضروبة لها دوران لأعلى *Top spin* ولكن بأقل قوة قصوى لها *Off speed attack less than its max in on force*، وكذلك النوع الآخر المعروف *Dink spike*، كشى له قيمته ويماثل نوع آخر من الضرب الهجومى المعروف باسم الضرب بحدة وقوة (الموجة) *Ahard driven spike*، والمعروف فى مجال الكرة الطائرة بالضرب الساحق، أو الضربة الهجومية المستقيمة الأمامية.

وعلى كل حال فإنه أفضل المهاجمين هم هؤلاء اللاعبين الذين يزيد الشوق والرغبة لديهم فى توجيه ضرباتهم على مراكز دفاع أو مناطق دفاع خصومهم، كما هم أيضاً هؤلاء اللاعبين، الذين لديهم المقدرة فى إمتلاك أفضلية ومنفعة *To take advantage*، وذلك فيما يختص بنقاط الضعف الدفاعى، ولا يتسنى لهم ذلك إلا باستخدامهم لجميع طرق الهجوم الثلاث السالفة الذكر.

حقيقة هامة يجب أن يعيها كل من المدرس أو المعلم عند تدريس أو تعليم وكذا المدرب عند التدريب على الضرب الهجومى بطريقة *Dink*، وهذه الحقيقة هى أنك كمدرب أو مدرس تحتاج إلى التأكد والتشديد على ضرورة أن تتقن هذه

المهارة *An offensive maneuver*، فهى مهارة جريئة مثلها فى ذلك مثل مهارة الضرب القوى الموجه *The hard driven spike* والذى يتميز ويبدوا دائماً لعب ساحر *The glamoar play*، يفتتن به جميع من يشاهد المباراة.

إن كثيراً بل معظم اللاعبين يتمتعون ويظهر لديهم نشوة رائعة عندما يقومون بتنفيذ الضرب الهجومى القوى الموجه *The hard driven attack*، وإن دل إنما يدل على إعترافهم بأن هذه المهارة تلقى قبول أكثر من أى مهارة أو لعبة أخرى، وبناء عليه فإنه دائماً وأبداً ما ننسى أن الهجوم باستخدام أطراف الأصابع فى ضرب الكرة بقوة مع حركة رسغ اليد لأسفل والمعروف باسم *Dink*، كأحد الأسلحة الهجومية القيمة، خاصة إذا ما استغل فى المنطقة الخلفية من ملعب الخصم.

لذلك يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يشجع لاعبيه أن يفكروا فى كيفية التوظيف الجيد لمهارة الضرب الهجومى بطريقة *Dink*، وذلك كمهارة أو لعبة هجومية مساوية فى القيمة المهارية لمهارة الضرب الهجومى الموجه (الساحق) *The hard driven spike* وهنا يجب أن يعرف اللاعبين أن إستخدام مثل هذه وهى المهارة الضرب *Dink*، وبطريقة مناسبة وسليمة وفى الموقف الصحيح، يسهم إلى حد كبير فى رفع معدل النقاط، كما أنه يهبط من عزيمة الخصم *The dink demorelizes opponent*.

جدول (٨)

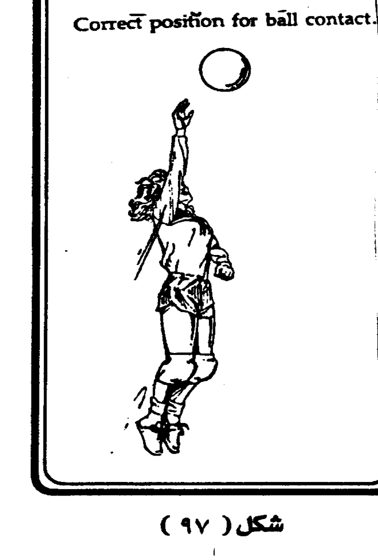
الضـــرب الهجـــومـــي Dink

معدل الضرب (الدنك) Dink rating

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
يجب أن يؤكد على المدرب على ضرورة النقاط التالية بالنسبة لهذا المستوى: * قم بتنفيذ خطوة واحدة عريضة لتحصل على (العرض) مع عدم الإخلال بوزن الجسم للأمام. * التركيز على خروج الكرة من يد المعد. * ابدأ فى الإقتراب عندما يكون الإعداد فى أعلى نقطة.	فى هذا المستوى يجب على المدرب توجيه اللاعب إلى النقاط التالية : * إجعل الوزن قبل القيام بالإقتراب ينتقل للأمام، وانتظر تنفيذ الإقتراب. * فى هذه اللحظة (لحظة إنتظار الإقتراب أو ما قبلها) يكون التركيز على الكرة. * ابدأ فى الإقتراب مع حركة المعد Stter's action.	فى هذا المستوى إجعل المبتدئ : * يبدأ فى الإقتراب قبل الإعداد. * إجعل واهتم بأن يصل المبتدئ إلى أقصى نقطة أثناء الوثب. * إجعل المبتدئ لا يراقب الإعداد فى أعلى نقطة. * إجعل اللاعب المبتدئ لا يبدأ الإقتراب من على خط الهجوم، أو بقرب الخط الجانبى أو حتى خارج الخط الجانبى.	الإعداد Preparation
* فى هذا المستوى يجب على المدرب أو	* من الممكن فى هذا المستوى إستعمال بصنعة	* من الممكن فى هذا المستوى السماح بأخذ	التنفيذ Execution

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
المدرس أن يتأكد من أن الإقتراب جيداً، متضمناً جعل الرجل (القدم) اليمنى قرب اليسرى وذلك بالنسبة للخطوتين الآخريتين. * المرجحة فى الذراعين يجب أن تكون كاملة وبقوة لكى نحصل على أقصى إرتفاع. * لمس الكرة يجب أن يكون بالإمتداد الكامل للذراع، شرط أن تكون الكرة أمام الكتف الضاربة والضرب يكون بالمفاصل الثانية للأصابع (سلامياتها) .	خطوات لكى تغطى مسافة الإقتراب، مع ملاحظة أن الخطوتين الأخريتين ربما لا تكون فيها اليمنى قرب اليسرى. * استخدم كلا الذراعان أثناء المرجحة للمساعدة فى الحصول على أقصى إرتفاع. * لمس الكرة يكون بواسطة راحة اليد *(Pllm)* بدلاً من المفاصل الثانية للأصابع (سلامياتها) مع إستخدام الإمتداد الكامل للذراع.	أكثر من أربع خطوات لتغطية المسافة. * أكد (المدرب/ المدرس) على ألا تستخدم غير اليد الضاربة، أثناء مرجحة الذراع. * لمس الكرة، يجب أن يكون بجوار الكتف الضاربة، والذراع منثنى.	(تابع) التنفيذ *Execution*
* نجد أن حركة اليد مازالت تتابع الكرة إتجاه الهدف.	يؤكد المدرب أو المدرس على ضرورة: * أن تتابع اليد الكرة إلى الهدف.	* يلاحظ المدرب فى هذا المستوى أن اليد لا تتابع الكرة إلى الهدف ولكن تقف فى حركة (سيئة مفاجئة فيها).	المتابعة *Follow through*

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
* الهبوط أصبح موزون على كلا القدمين. * الركبتان منثنيتان كوسادة للهبوط.	* الهبوط خفيف موزون (مازال ليس به إتزان) ولكن نلاحظ أنه أصبح على كلا القدمين. * الركبتان متوازيتان ومنثنيتان فى وضع شبيه بوضع الجلوس أثناء الهبوط.	* الهبوط فى غير إتزان ويكون فى الغالب على أحد القدمين. * المبتدئ لا يهتم بأن تكون الركبتان منثنيتان لوضع الجلوس أثناء الهبوط.	(تابع) المتابعة *Follow through*



شكل (٩٧)



شكل (٩٨)

استكشاف الأخطاء الخاصة (بالدنك) وتصحيحها
Error detection and correction for the dink

إن أفضل شكل أو توصيف لمهارة الضرب بطريقة الضرب مستخدماً أطراف الأصابع مع حركة ثنى مفصل رسغ اليد لأسفل بسرعة أو ما يسمى بالدنك *Dink* المهاجم فيها واضعاً الكرة بجوار أو خلف حائط الصد *Placement*، أيضاً هى مهارة يقوم فيها لاعب الكرة الطائرة بتعديل سلوكه المهارى فى كيفية أو تشبيه لتكون مثل مهارة الإعداد بيد واحدة *A... one handed set*، ولكن مع ضرب وتوجيه الكرة بسرعة إلى ملعب الخصم، ويلاحظ فى هذا النوع من الضرب أنه عادة ما يوجه قليلاً لأعلى فى بدء ضرب الكرة والمغزى فى هذا هى الهروب من حائط الصد، حيث أن هذه الطريقة تجعل الكرة تسقط بسرعة بجوار أو على جانبى المكلف بالصد.

وجدياً نجد أن مهارة الضرب بطريقة الدنك *Dink*، والمعروفة بطريقة *The new dink* تتسم بالقوة أو تدخل فيها عامل القوة ويطلق عليه *The power dink* حتى تصبح أو تدخل ضمن *Vogue*. ولكن مع ملاحظة أن هذه القوة أقل من القصوى.

إن ضرب الدنك القوى *The power dink* يكون باستخدام أكثر فاعلية وكفاءة للقوة، وبذلك يكون عند حسن توجيه وامتياز أدائه موازى للضرب الهجومى المعروف بـ *As spike*.

ولما كانت هذه المهارة بالغة الأهمية بحيث أنها توازى الضرب الساحق *Spike or smash* فإن إحتمال إرتكاب الأخطاء يكون أمر متوقعاً خاصة عند بدء تعلم مثل هذا النوع من الضرب، الأمر الذى دعا أن يكون الغرض من هذا الجزء الذى سوف نتناوله الآن هو محاولة إستكشاف الأخطاء التى من الممكن

أن تحدث عند تنفيذ هذا النوع من الضرب المعروف بالدنك *Dink*، مع ملاحظة أن هذه الأخطاء عادة ما تظهر في النوع السهل منه *With only the softer dink*، وعليه فإننا سوف نخصص لهم باستكشاف الأخطاء فى هذا النوع، وتصحيحها وذلك فى صورة جدول يحتوى على كل خطئ يمكن أن يحدث وكيفية تصحيحه، إيماناً منا بأن الإهتمام بتصحيح هذه الأخطاء سوف يسهل علينا فى بعد تنفيذ وتسيد النوع الآخر والمعروف باسم *The power dink*. الدنك القوى.

جدول (٩)

استكشاف الأخطاء وتصحيحها الخاصة بالضرب (الدنك)

Error detection and correctin for the dink

الخطأ *Error*	التصحيح *Correction*
* الكرة تتجه داخل الشبكة، ولا تكون ظاهرة أو واضحة بالنسبة للاعب *Clear* الصد.	* يجب أن تلمس الكرة قريبة من الجسم، وبالتحديد أمام الكتف الضاربة تماماً، كما يجب أن يكون لمس الكرة (نقطة تلاقى الكف بالكرة) فى الجزء الخلفى السفلى لها... *On its lower back half* شرط أن يكون الذراع فى كامل إمتدادها لحظة الضرب.
* اللاعب المهاجم يتوقف حركة الإقتراب *Appro-tuch* فجأة، وينتظر الإعداد (أو الكرة المعدة) مما يضطره للقيام بأخذ خطوة خلفاً ليكون متوائم مع الإعداد.	* لعلاج وتصحيح ذلك الخطأ، يجب على اللاعب المهاجم أن ينتظر حتى يصل الإعداد (الكرة المعدة) إلى أقصى نقطة إرتفاع لها... *Highest point*، وذلك بالنسبة لقوس طيرانها، وذلك حتى يتسنى له معرفة التوقع *Predicting*، أين يذهب الإعداد (الكرة المعدة) حينئذ يقوم بالإقتراب إلى هذه النقطة.
* اللاعب المهاجم يلمس الشبكة.	* يجب على اللاعب المهاجم أن يستخدم حرة تثبيت اللعب جيداً، وبطريقة سليمة بمعنى *Agood hial*

الخطأ Error ⃠	التصحيح ✓ Correction
	plant، فإن هذا يجعله له القدرة فى تحويل قوة الدفع الأمامية *Fore ward momentcem* إلى قوة دفع لأعلى *Up word momentam*، كما أن الإعداد يجب أن يكون بعيداً عن الشبكة بمقدار من ١ – ٣ قدم بعيدة عنها.
* الضرب بطريقة *Dink*، خاطفاً بحيث لا تقع فى الأرض بسرعة كافية.	* يجب أن تلمس الكرة فى الجزء الخلفى السفلى لها من الإمتداد الكامل للذراع الضاربة، شرط أن يكون ذلك بظهور عزم وعالياً تماماً حتى يستطيع خداع الصد.

الضرب بالسرعة المحدودة (وبدوران الكرة لأعلى - ولكن مع أقل قوة قصوى)
Off speed spike

نوع آخر من الضرب الهجومى والذى يعتبر أحد الأسلحة الأكثر إستخداماً بالنسبة للاعب المهاجم، فهو أحد الأسلحة الهامة التى لا غنى عنها ولابد من تواجده فى ترسانة اللاعب أو اللاعبة الهجومية، ولا يكتفى بذلك فقط بل يعتبر أحد الضربات الهجومية الأكثر تأثيراً ذات الإستراتيجية الهجومية العالية وأيضاً التى من خلالها يستطيع اللاعب أو اللاعبة أن ينوع من طريقة هجومه.

إن مفتاح نجاح المهاجمين فى إتمام هذا النوع من الهجوم ينحصر فى المقام الأول فى كيفيتهم تنفيذ السلسلة الخاصة بالأداء التكتيكى بطريقة سليمة بداية من الإقتراب *The approach*، الوثب *The jump*، ومرجحة الذراع *The arm swing*، مع ملاحظة أن هذه السلسلة الأدائية لا يوجد فاصل زمنى بين مكوناتها أو حلقاتها، فمثلاً لا يوجد فاصل بين الإقتراب ثم التهيئة للوثب

فمرجحة الذراع الضاربة وكيفية الضرب بطريقة سليمة، ولذلك يجب ألا ينصب الإهتمام على مرحلة دون أخرى، وهذا من منطلق أن كل جزء يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للجزء الذى يليه.

وهنا يجب ألا ننسى دور اللاعبين المدافعين، إذ أن تعدد أنواع الهجوم، من هجوم بطريقة الـ *Dink*، أو *Dunk* وكذلك بطريقة *Off speed spike* لسوف يجعلهم غير قادرين على قراءة ماهو الهجوم الذى سوف يستخدم أو يطبق، وذلك فإننا نجد أنه يقع على عاتقهم عبء كبير فى كيفية الدفاع وكذلك فى كيفية تغطية ملعبهم.

جدول (١٠)

معدل الضرب بالسرعة المحدودة (بدون الكرة لأعلى بأقل قوة قصوي)

Off speed spike rating

Criterion الميزان	*Beginning level* المستوي المبتدئ	*Intermediate level* المستوي المتوسط	*Advanced level* المستوي المتقدم
الإعداد *Preparation*	فى هذا المستوى نجد أن اللاعب المبتدئ يتميز بتنفيذ الآتى : * أنه يبدأ الإقتراب قبل الإعداد وحاول أن تصل إلى أعلى نقطة إرتفاع أثناء القيام بالوثب. * لا يهتم بمراقبة أقصى نقطة أو أعلى	وفى هذا المستوى يجب على اللاعب أن يراعى: * الوزن (وزن الجسم) يجب أن يكون للأمام. * انتظر لحظة أو برهة قبل تنفيذ الإقتراب. * يراعى أن يكون التركيز كله على الكرة.	أما بالنسبة لهذا المستوى فنجد أن للاعب هذا المستوى عليه: * إجعل على مسافة عريضة باتخاذك خطوة عريضة، مع نقل وزن الجسم للأمام، أنتظر للإقتراب. * التركيز على الكرة وهى خارجة أو

Criterion الميزان	Beginning level المستوى المبتدئ	Intermediate level المستوى المتوسط	Advanced level المستوى المتقدم
(تابع) الإعداد Preparation	نقطة للكرة المعدة لحظة الإعداد. * لا يبدأ من على خط الهجوم أو خارج الخط الجانبى.	* ابدأ فى الإقتراب مع حركة المعدين.	التركيز على خروج الكرة. * إبدأ فى الإقتراب عندما يكون الإعداد فى أعلى نقطة.
التنفيذ Execution	فى هذه المرحلة نجد أن اللاعب المبتدئ عليه: * تنفيذ أكثر من أربع خطوات لتغطية المسافة. * حاول ألا تستعمل يدك (الحرة الغير ضاربة) لحظة المرجحة. * راعى أن يكون لمس الكرة بجوار الكتف الضاربة.	وفى هذه المرحلة نجد أن لاعب هذا المستوى عليه: * تنفيذ خطوات عديدة لكى تغطى المسافة، مع ملاحظة أن تكون الخطوتين الأخيرتين فيها الرجل اليمنى لا تكون قرب اليسرى. * استعمل كلا الذراعان أثناء المرجحة لكى تحصل على أقصى إرتفاع. * ألمس الكرة بكف اليد مفتوحة فى المنتصف الخلفى للكرة ولكن لا تجعل أصابع اليد تتدحرج. فوق قمة	لاعبى هذا المستوى عليهم مراعاة الآتى فى هذه المرحلة: * إجعل التوقيت حسب للإقتراب بحيث تكون فى نهاية (الإقتراب) الرجل القدم اليمنى بجوار أو قرب رجل القدم اليسرى وذلك بالنسبة للخطوتين الأخيرتين. * إهتم بمرجحة الذراع بقوة لكى تحصل على أعلى إرتفاع. * إهتم بأن يكون لمس الكرة أمام الكتف الضاربة وذلك بالإمتداد الكامل للذراع.

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
* Cut into كما لو كانت فى حركة قطع، إقطع الكرة بمؤخرة اليد مع دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة ومصاحبة ذلك بطريقة من الرسغ فهو إتمام للضرب بالسرعة المحدودة Off speed .spike على لاعبى هذا	الكرة أو لا تأتى بحركة خطف أو طرقعة للرسغ مع جعل الأصابع تتشكل باستدارة الكرة .Shap * إهتم بأن يكون هناك إمتداد كامل للذراع الضاربة لحظة الضرب.	* راعى أن يكون لمس الكرة والذراع مثنية.	(تابع) التنفيذ Execution
المستوى مراعاة : * اليد تتابع الكرة إلى الهدف. * الهبوط أصبح موزون على كلا القدمين. * الركبتان منثنيتان للإمتصاص كوسادة للهبوط.	فى هذا المستوى نجد أن: * اليد الضاربة تتابع الكرة إتجاه الهدف. * الهبوط، أصبح سليماً نوعاً ولكن خارج الإتزان قليلاً وتلاحظ أنه أصبح على كلا القدمين، مع ملاحظة أن الركبتان منثنيتان قليلاً للقيام بالهبوط.	لاعبى هذا المستوى عليهم مراعاة أن: * اليد الضاربة لا تتتبع الكرة إتجاه الهدف ولكن تتوقف. * الهبوط Landing، نجد أنه خارج الإتزان (غير موزون) وعالياً يكون على قدم واحدة، وأثناء الهبوط لا تنثنى الركبتان للإستفادة بهم كوسادة للإمتصاص.	المتابعة Follow through

استكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة (مع دوران الكرة لأعلى بأقل قوة قصوي) وتصحيحها

Error detection and correction for the off speed spike

الضرب الهجومى بالسرعة المحدودة *The off speed spike* شأنه فى ذلك شأن أى نوع من أنواع الضرب الهجومى تحدث به العديد من الأخطاء، وعليه فإننا نجد أن معظم الأخطاء فى هذا النوع من الضرب عادة ما ترتكب بنفس طريقة أخطاء أنواعالضرب السابقة والتى تكون فى العادة تكون مشابهة لثلاث الطرق الأخرى الخاصة بالضرب، ويلاحظ أن معظم الأخطاء المتتالية يتم عملها بمرور الوقت، وتظهر بصفة خاصة فى المستوى الأول من اللعب، المستوى المبتدئ وفى بعض الأحيان المستوى المتوسط، وترجع معظم الأخطاء فى هذا النوع من الضرب إلى المهاجم الذى يميل *Tends* يميل إلى *Anrous*، الإرهاق كما يلاحظ عليهم أنهم يبدؤن فى أداء مرحلة الإقتراب مبكرين جداً.

وعليه فقد وجدنا أن أفضل طريقة لتخفيض وإخفاق هذه المشكلة، يمكن التغلب عليها من خلال جعل المهاجم أو المدرب أن يقف على خط الهجوم، منبهاً بالقول على اللاعب متى عليه أن يبدأ، وممسكاً أثناء ذلك بفانلته حتى بداية الوقت الملائم أو المناسب لتنفيذ مرحلة الإقتراب، وبالتالى فإنهلو أمكن تحديد وتصحيح مشكلة الوقت (التوقيت) الخاص بالإقتراب، فإننا نجد أن معظم الأخطاء الأخرى سوف تكون أسهل عند تصحيحها.

ولذلك فلقد حاولنا أن نسير على نفس النهج الخاص باستكشاف الأخطاء وتصحيحها، أسوة بباقى أنواع الضرب السابق تناولها، ولذلك فقد رأينا أن نضع الخطأ الممكن حدوثه أو الذى يحدث فعلاً وأمامه التصحيح الخاص به وذلك فى صورة الجدول التالى :

جدول (١١)

استكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة (وبأقل قوة قصوي) وتصحيحها

Error detection and correctin for the off speed spike

الخطأ Error	التصحيح Correction
* الكرة تتجه داخل الشبكة ولا تكون ظاهرة وواضحة بالنسبة لحائط الصد.	* يجب أن يكون لمس الكرة قريب من الجسم، وبالتحديد أمام الكتف الضارية تماماً، مع ملاحظة أن الكرة يجب أن تلمس فى نصف جزئها الخلفى والذراع الضارية فى كامل إمتدادها.
* المهاجم يوقف فجأة إقترابه وينتظر لحظة الإعداد، وفى بعض الأحيان يلجأ إلى إتخاذ خطوة خلفاً لينتظر الإعداد.	* لعلاج هذا الخطأ على اللاعب المهاجم أن ينتظر فترة وجيزة حتى يصل الإعداد (الكرة المعدة) إلى أعلى نقطة بقوس طيران هذه الكرة، حيث يستطيع بذلك التكهن أو التنبؤ بإتجاه الكرة، ثم حينئذ عليه القيام بالإقتراب إتجاه هذه النقطة.
* المهاجم يلمس الشبكة أثناء الضرب أو بعد الإنتهاء من اضرب.	* يجب على المهاجم أن يحسن من إستخدام مؤخرة الكف، لكى تستغله فى تحويل القوة الدافعة للأمام (الأفقية) إلى قوة رافعة رأسية، لذلك يجب أن يكون الإعداد (الكرة المعدة) على إرتفاع يتراوح من ١ – ٣ قدم بعيداً عن الشبكة.
* الكرة المضروبة بالسرعة المحدودة (وبأقل قوة قصوى) والمعروف بـ *Off speed spike*، لا تسقط على الأرض بالسرعة الكافية (ضعيفة نوعاً).	* يجب أن يكون لمس الكرة فى الجزء الخلفى السفلى لها من خلال الإتيان (القيام) بحركة قطع لها *Cuting* بقوة وذلك باستخدام مؤخرة اليد (الكف) ومع *into* دحرجة الأصابع إتجاه وفوق قمة الكرة، يصاحب ذلك حركة طرقعة وضغط عنيف *Shapping* للرسغ.

الضرب الهجومي الموجه بقوة (الساحق)(*)
Hard driven spike

يعتبر هذا النوع من الضرب والمعروف بالضرب الهجومى الموجه بقوة أو *Hard driven spike* أحد أشكال أنواع الضرب الهجومى، والذى يتميز أنه من الألعاب الأكثر إثارة فى الكرة الطائرة. ويميل معظم اللاعبين إلى إستخدامه من حين لآخر خلال المنافسة أو اللقاءات التى تتسم بالإثارة خاصة إذا ما كان الفريق متقدماً على منافسه هذا الإمكان إلى إستخدامه عندما تسنح الفرص للمهاجم للقيام بتنفيذ لكل هذا النوع من الضرب، هذا بالإضافة إلى أن اللاعب المهاجم الذى يكون ممتاز أو على مقدرة عالية من تنفيذ هذا النوع من الضرب، عادة ما يستحوذ على الكم الأكبر من إنتباه أفراد فريقه، حيث يحاول معظم أفراد فريقه إستغلال هذا اللاعب إستغلال جيد بما يسمح بخداع حائط الصد أو حتى خداع دفاع الفريق المنافس، وهنا تصبح هناك مهمة أخرى يكلف بها أفراد فريق الدفاع (الخصم) فى نصف الملعب الآخر، لذلك فإنه ليس من الصعب أن يحث مدرب الفريق لاعبيه ويدفعهم للتدريب على هذه المهارة مع ملاحظة أن ٩٥٪ من الوقت يضيع لإعداد الشبكة للتدريب على هذه المهارة، وهنا يجب أن تكون النصيحة واجبة، حيث يجب على المدرب القيام بإعداد الشبكة مسبقاً وتجهيزها عندما يتقرر التدريب على هذه المهارة.

(*) الضرب الهجومى الموجه بقوة *The hard diven spike*: تعنى كلمة *Attak* هجوم والمقصود به محاولة من قبل فريق المهاجمين لإنهاء لعبة (والتى غالباً ما تكون اللمسة الثالثة) وذلك بضرب الكرة إتجاه الأرض للفريق المدافع، أو حتى ضربها ومحاولة إختراق حائط الصد، بينما كلمة *Spike* تعنى (مسمار) (أوشوكة)، كما تستخدم كناية عن الضرب والهجوم للكرة، والكلمة فى حد ذاتها تعنى مرور الكرة بقوة وبسرعة شديدة كما لو كانت مسمار يخترق شيء ما، فى حين كلمة *Hard* تعنى فاس – صلب، وكلمة *Driven* تعنى يسوق، أو مساق إلى، وإذا أخذنا كل على حدة لوجدنا أن *Hard driven spike* تعنى معانى متفوقة، ولكنها فى مجملها تشير إلى ضرب هجومى موجه بقوة.

جـدول (١٢)

معدل الضرب الهجومي الموجه بقوة ***Hard driven spike rating***

Criterion **الميزان**	***Beginning level*** **المستوي المبتدئ**	***Intermediate level*** **المستوي المتوسط**	***Advanced level*** **المستوي المتقدم**
الإعداد *Preparation*	فى هذا المستوى نجد أن اللاعب المبتدئ يتميز تنفيذه بالآتى: * أنه يبدأ الإقتراب Approach قبل تنفيذ (الكرة المعدة) كذلك وقبل وصولها إلى نقطة فى قوس طيرانها. * على اللاعب المبتدئ ألا يراقب أقصى نقطة أو أعلى نقطة للإستعداد. * (المدرب) لا تجعل اللاعب يبدأ من على خط الهجوم أو خارج الخط الجانبى (ناحية الضرب)، بل عليه أن يتقدم قليلاً للأمام.	أما بالنسبة لهذا المستوى فيجب على المدرب أو المدرس أن يهتم بالآتى : * جعل وزن اللاعب ينتقل للأمام، وينتظر قليلاً قبل تنفيذ مهمة أو مرحلة الإقتراب. * راعى أن يكون التركيز على الكرة. * أن يبدأ اللاعب فى تنفيذ مرحلة الإقتراب مع حركة المعد.	وفى هذا المستوى على المدرب أو المدرس توجيه اللاعب إلى ضرورة إتباع الآتى: * الإهتمام بمحاولة اللاعب كسب أطول مسافة، عن طريق أخذ خطوة عريضة، يصاحبها جعل الوزن للأمام وينتظر برهة وجيزة جداً قبل تنفيذ مرحلة الإقتراب. * التركيز على خروج الكرة. * إجعل اللاعب يبدأ فى الإقتراب عندما يكون فى أعلى نقطة.

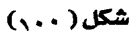
Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
* حسن التوقيت الخاص بالإقتراب بحيث تكون القدم اليمنى قرب اليسرى خاصة فى الخطوة الأخيرة. * على اللاعب أن يراعى تنفيذ مرجحة الذراعين بقوة لكى تحصل على أقصى إرتفاع. * لمس الكرة يكون عادة فى نقطة أمام الكتف الضاربة، والذراع الضاربة فى كامل إمتداد لها، وضرب الكرة بواسطة مؤخرة الكف الأجوف بقوة ومتانة مع إنزلاق الأصابع على قمة الكرة، ومصاحبة ذلك كله بحركة طرقعة (وخطف) من الرسغ مع المحافظة على	* فى هذا المستوى ربما تقل الخطوات العديدة مع ملاحظة أنه ربما تكون الخطوة الأخيرة فيما الرجل اليمنى ليست بجوار اليسرى. * استعمل كلا الذراعان فى المرجحة لكى تحصل على أقصى إرتفاع. * لمس الكرة يتم بكف اليد مفتوحة وفى منتصفها الخلفى، مع عدم دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة وطرقعة الرسغ (ثنى الرسغ بقوة) Shapping. الأصابع منتشرة وتتشكل باستدارة الكرة.	* إجعل (المدرب) اللاعب ينفذ أكثر من أربع خطوات لتغطية المسافة الكبيرة من خط الهجوم وحتى الشبكة. * لا تستخدم يدك (اللاعب) الغير ضاربة فى المرجحة. * راعى (اللاعب) أن لمس الكرة فى نقطة بجوار الكتف الضاربة.	التنفيذ *Execution*

Advanced level المستوي المتقدم	Intermediate level المستوي المتوسط	Beginning level المستوي المبتدئ	Criterion الميزان
إنتشار الأصابع باستدارة الكرة. * لحظة الضرب الذراع فى الإمتداد الكامل لها.		* راعى أن يكون لمس الكرة والذراع منثنية.	(تابع) التنفيذ *Execution*
* اليد الضارية تتابع الكرة إلى الهدف مصحوبة بمتابعة كاملة وفى حركة قوية من الرسغ. * الهبوط أصبح سليماً وعلى كلا القدمان وباتزان. * الركبتان أصبحت تنثنى وكوسادة فى الهبوط لامتصاص وزن الجسم.	* فى هذا المستوى نجد أن اليد أصبحت تتابع الكرة إلى الهدف ولكن بدون قوة متابعة كاملة للرسغ. * الهبوط على كلا القدمان ولكن بغير إتزان. * الركبتان منثنيتان جزئياً لامتصاص وزن الجسم.	* فى هذا المستوى نجد أنه فى لحظة الأداء لا تتابع اليد الضارية الكرة إلى الهدف. * هبوط *Landing* من الضرب على الأرض يفتقد الإتزان. * أثناء النزول من الضرب لا تنثنى الركبتان لامتصاص وزن الجسم.	المتابعة *Follow through*



شكل (٩٩)





شكل (١٠٠)

استكشاف أخطاء الضرب القوي الموجه (الساحق)

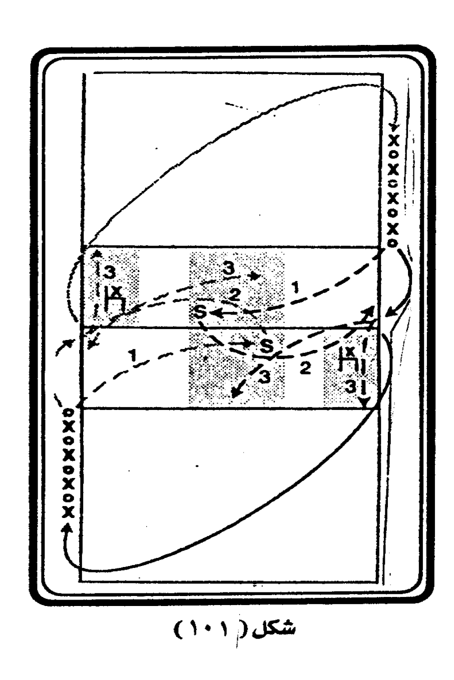
Error detection and correction for the hard driven spike

يميل معظم لاعبى الكرة الطائرة إلى إستخدام مهارات الضرب بأنواعها، مؤثرين فى ذلك إستخدام عامل القوة أثناء الضرب، وعدم الإهتمام بالأداء الصحيح لمهارة الضرب، كذلك عدم التفرقة بين الأداءات المختلفة لأنواع وأشكال الضرب، خاصة لدى المبتدئين أو لاعبى المستوى المتوسط، الأمر الذى ينتج عنه العديد من الأخطاء الفنية الأدائية، كذلك فإن دور المدرب أو المدرس هنا، هو كيفية تعليمهم الضرب الصحيح، كذلك كيفية توجيه هذا الضرب إلى ملعب المنافس.

تدريبات الهجـــوم Attack drills :

تدريب رقم (٢٣) :

تدريب الضرب الهجومي بطريقة Dink (الضـــرب بأطراف الأصــابع) على هدف Dink to target



شكل (١٠١)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتبـاع النقـاط التـاليـة عند إدارة المجمـوعـة أو الفريق :

- يعتبر هذا التدريب مناسب وملائم خاصة مع المجموعات الكبيرة، وذلك بدلاً من أن يشغل ضارب واحد مكاناً في الفريق، وعليه يتم توزيع الضاربين.
- شكل اللاعبين ومعهم كرات الطـائرة على خـط الهجـــوم، كما جـــاء في شكل (١٠١).
- بعد إنتهاء اللاعب من تنفيذ الضرب الهجومى بطريقة *(Dink)* أن يسترجع كرته ويتجه بالجرى ليقف خلف قطار المهاجمين العكسية من الملعب.
- على المدرب أو المدرس أن ينبه اللاعبين إلى ضرورة تنفيذ الدوران بعد كل من (١٠) إلى (١٥) ضربة *Dink* حتى ستسنى لكل من اللاعب القاذف *(To)* والقائم بالصد التغيير.

- على المدرس أو المدرب أن يستعمل إشارة إعلان لكى يوقف التدريب، خاصة عندما تكون هناك بعض الكرات الشاردة *Stray ball*، والتى نراها فى العادة تتدحرج أمام القائمين بالوثب.
- يبدأ التدريب من لحظة قذف المهاجم الكرة إتجاه اللاعب المعد.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- (٢) ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد.
- (٢) شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع.
- (٢) حصيرة كهدف (أو ملابس، شنطة) كأهداف.
- (٤) مقاعد كراسى صناديق.
- (١) كرة واحدة لكل مهاجم.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق إلى مجموعة فرق صغيرة، بحيث يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين.
- إجعل المهاجم يبدأ من على خط الهجوم، والمعد قرب الشبكة بين مركزى (٢)، (٣) ولاعب الصد يقف على مقعداً أو صندوق فى الناحية الأخرى (العكسية) من الشبكة وقرب الخط الجانبى (ليكون فى مواجهة الضارب).
- إرم أو ضع هدف على الأرض أو منطقة تمثل هدف مربع أبعادها (٥ × ٥ قدم)، يمتد من نقطة على خط المنتصف وحتى خط الهجوم، بشرط أن يكون هذا الهدف بجوار لاعب الصد.

- ضع هدف ثانٍ مربع الشكل مساحته ١٠ × ١٠ قدم يمتد من خط المنتصف حتى خط الهجوم (وهى المنطقة التى سوف بداخلها ١ مقعد أو كرسى ليقف عليها اللاعب المكلف بالصد).
- نقس تشكيل اللاعبين، وكذا كيفية رسم الأهداف فى نصف الملعب الآخر.
- يقوم اللاعب المهاجم الواقف على أول قطار المهاجمين خارج الخط الجانبى يقذف الكرة إلى اللاعب المعد لكى يبدأ الحركة.
- على اللاعب المعد أن يبدأ فى إعداد الكرة عالياً إتجاه المهاجم أو على الخط الجانبى للمهاجمين.
- هنا يجب على اللاعب المهاجم أن يقترب ويقوم بأداء الضرب بطريقة *Dink* من فوق حائط الصد، والتى تكون يداه قد أمتدت فوق الحافة العليا للشبكة.
- على اللاعب المهاجم أن يتدرب على كيفية توجيه الضرب إتجاه كلا الهدفان، هدف (المربع) (الواقف بداخله لاعب الصد على كرسى) أو الهدف المرسوم داخل منطقة الهجوم والتى وبجوار الصد.
- يجب أن تكون الكرة المضروبة واضحة لحائط الصد، وتتجه إلى قمة حائط الصد قدر المستطاع وتسقط بسرعة إتجاه الأرض.
- يجب على المهاجم محاولة تنفيذ (١٠) ضربات *Dink* إتجاه هدف واحد، قبل محاولة تنفيذ (١٠) محاولات أخرى على الهدف الآخر.
- يجب التشديد على اللاعب المكلف بالصد أن يكون أكثر نشاطاً فى محاولة صد كل كرة.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك لكل من للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– حرية إختيار أى من الأهداف لكى يبدأ عليه أولاً.

– بعد تنفيذ (١٠) محاولات على كل هدف إختار أى من الأهداف لكى تكمل عليه العمل بصفة إستمرارية.

– يترك للاعب تحديد عدد المحاولات.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– محاولة إخفاء معالم الإقتراب *Disguise approach* .

– الذراع فى كامل إمتدادها.

– توجيه الكرة إلى الهدف.

– الهبوط على كلا القدمان فى آنواحد.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٥) خمس محاولات ناجحة فى الضرب بطريقة *Dink* ، شرط أن تهبط فى منطقة الهدف الذى أبعاده ٥ قدم × ٥ قدم وذلك من (١٠) كرات مقذوفة.

– محاولة تنفيذ (٥) خمس محاولات ناجحة فى الضرب بطريقة *Dink* شرط أن تهبط الكرة فى منطقة الهدف التى أبعادها ١٠ قدم × ١٠ قدم وذلك من إجمالى (١٠) كرات مقذوفة.

لإقلال الصعوبة To decrease difficulty :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر المسافة الفعلية للأهداف الموضوعة أو المرسومة فى الملعب.
- لا داعى فى بدء تنفيذ هذا التدريب إستخدام لاعب الصد.
- إجعل اللاعب المعد يقف قرب المهاجم.

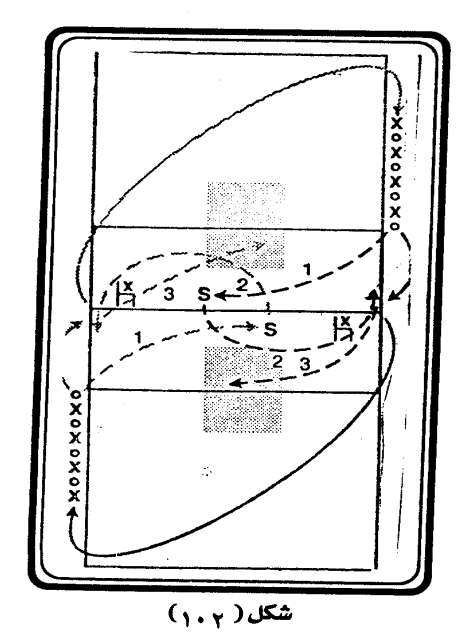
لزيادة الصعوبة To increase difficulty :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- صغر مساحة الأهداف.
- إستخدام شخصان للقيام بمهمة الصد.

تدريب رقم (٤٢) :

تدريب الضرب بالسرعة المحدودة (بأقل قوة قصوى) إتجاه مركز (منتصف) الملعب Off speed spike to center court drill



شكل (١٠٢)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- أنظر التدريب السابق.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع.
- شريط لتحديد الأهداف أو ملابس أو شنطة ملابس كأهداف.
- (٤) مقاعد أو (٤) صناديق.
- كرة واحدة لكل مهاجم.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- هذا التدريب يكون فى العادة مشابهاً لما جاء فى التدريب السابق رقم (١) الخاص بضرب *Dink* ولكن الأهداف هنا سوف تختلف فى مساحتها لتكون مساحة الهدف ١٠ قدم × ١٠ قدم وموضوعة على بعد (١٠) أقدام من الشبكة، الهدف الآخر بنفس المسافة وعلى بعد (١٠) أقدام من خط الجانب أنظر اشكل (٢-١).
- يجب التشديد على المهاجم فى إستخدام طريقة الضرب الهجومى بالسرعة المحددة (بأقل قوة قصوى) القصوى *Off speed spike* من فوق لاعب الصد، شرط أن تسقط الكرة داخل الأهداف الموضوعة فى نصفى الملعب الأيمن والأيسر.
- يجب أن تكون مؤخرة اليد مفتوحة لحظة لمس الكرة، والتى يجب أن تلمس فى نقطة موجوداً أسفل منتصفها الخلفى تماماً، مع دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة، مع مصاحبة ذلك بحركة خطف (طرقعة) أو (ثنى سريع) لرسغ اليد *Wrist snaps*.

• يجب على المهاجم أن يكون فى ضربه ظاهراً بالنسبة للاعب المكلف بالصد، ومراعاة سقوط الكرة بسرعة قدر الإمكان.

• يجب على اللاعب المهاجم أن يستعمل نفس الإقتراب فى طريقة الضرب *Dink* حيث لا يهم أى طريقة يستخدم.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– حرية اختيار أى من نصفى الملعب ليبدأ منه التدريب.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– نفس الإقتراب لكل طريقة هجوم.

– لمس الكرة يكون بمؤخرة اليد، مع دحرجة الأصابع فوق قمة الكرة.

– دوران لأعلى *Top spin* يسبب سقوط الكرة بحدة *Sharply*.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) محاولات ضرب ناجحة بطريقة الضرب بالسرعة المحددة بأقل قوة قصوى *On off speed spike* وذلك من إجمالى (١٥) كرة مقذوفة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– كبر مساحة الأهداف المرسومة أو الموضوعة.

- لا تستخدم لاعب لتنفيذ مهام الصد.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض (قلل) مساحة الأهداف المرسومة أو الموضوعة.
- استخدم شخصان لتنفيذ الصد.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٢٥) :

تدريب الضرب الهجومي المواجه للحائط

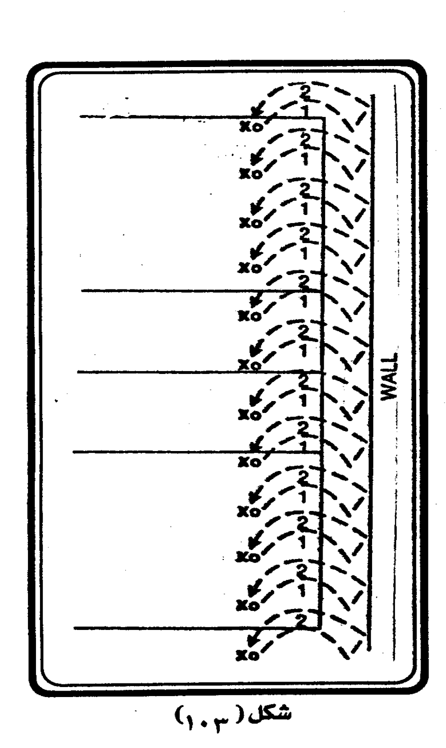
Spike hite against wall drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- إجعل (المدرب - المدرس) لاعبيك يقفون فى مواجهة حائط وعلى بعد (٥) أقدام منه، مع مراعاة المسافات أن تكون كبيرة خاصة إذا كان الحائط أطول من الملعب.



شكل (١٠٣)

- تأكد من أن الكرات ذات ضغط هوائى واحد يتراوح من ٤ إلى ٦ باوند.
- تأكد أن لاعبيك يشغلون أكبر مساحة أمام الحائط للإستفادة من التدريب.
- على اللاعب الذى يفقد القدرة على ضبط والتحكيم فى الكرة أن يوقف العمل ويبدأ من جديد، ويكون حريصاً حتى لا يربك باقى الفصل أو الفريق.
- إذا لم يكن فى الإمكان الحصول على أكبر عدد من الكرات يجب أن تعيد الدورة، وذلك بالوقوف فى مواجهة الحائط فى شكل صفين، ثم يبدأ العمل بالصف الأول يعقبه الصف الثانى بفاصل زمنى هو مدة العمل على الحائط.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- حائط أملس خالى من أى عوائق أو حواجز قدر المستطاع.
- كرة لكل لاعب.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل اللاعب يقف ممسكاً الكرة ومواجهة الحائط، وبعيداً عنه مسافة ١٠ أقدام.
- إجعل اللاعب يضرب الكرة فى الأرض وإتجاه الأمام.
- شدد على أن الكرة يجب أن ترتد بحدة *Sharply* بعيدة عن الأرض ثم لترتد مرة أخرى بعيدة عن الحائط وتعود إليك (إلى اللاعب) فى الهواء.
- استمر فى حركة ضرب الكرة للمرة الثانية.
- شدد (المدرب أو المدرس) على زاوية الضرب التى ضربت فيها الكرة إتجاه الأرض تكون متساوية لزاوية إرتدادها بعيدة عن الأرض.

- يجب على اللاعب أن يقوم بضـــرب الكـرة للأمـام لتـرتـد من الأرض أو داخل الحائط.
- الإرتفاع واللاعب يقوم بضرب الكرة فى الأرض هو نفسه الإرتفاع وهى ترتد من الحائط.
- عامل الصعوبة هنا هو إستمرار اللاعب فى الضرب فى توالٍ.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

– إختار أى يد تريد أن تستخدمها أولاً، فربما تريد أن تستخدم كلا اليدان بالتناوب.

– تحرك لأقرب نقطة أولاً بعد نقطة بالنسبة لحائط، خاصة إذا كان هذا يساعد على التحكم فى ضبط الكرة.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إهتم بأن تكون هناك حـركـة خطف من الرسغ (طـرقـعـة) *Wnist shap* والذراع فى كامل إمتدادها.

– إضرب الكرة بشدة داخل الحائط وكأنها تدخلها.

– المتابعة تتم بواسطة خطف الذراع حتى مستوى الوسط.

– إتخذ وضع الجسم السليم لمقابلة إرتداد الكرة.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٥) ضربة بطريقة *Spike hits* ساحقة بقوة وحدة وفى استمرارية.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع اللاعبين أو ادارسين يقفون قرب الحائط.
- إجعل الدارس أو للاعب المبتدئ يشير إلى علامة على الأُرض لنقطة تلمس وتتجه إليها الكرة المضروبة.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

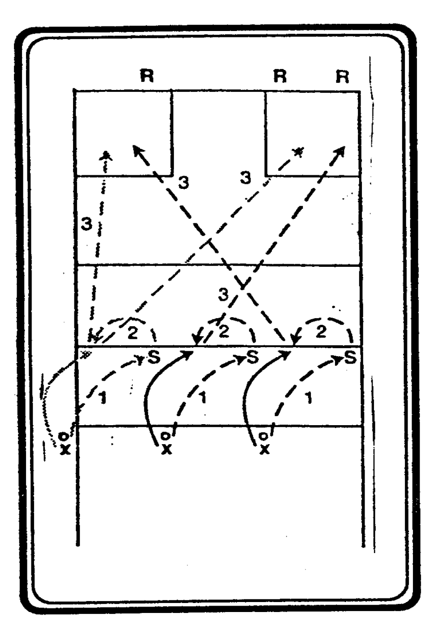
في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل الدارس أو اللاعب يقف بعيداً عن الحائط.
- خفض أهداف النجاح.

تدريب رقم (٦ج) :

تدريب الضرب (الهجومي بقوة) في إتجاه

Spike hite for direction drill



شكل (١٠٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع (المدرب أو المدرس) أكثر من ثلاث دارسين أو لاعبين فى كل نصف من نصفى الملعب.
- جميع اللاعبين المكلفين بمهام الضرب يجب أن يضربوا فى نفس الإتجاه.
- يمكن للمدرب أو المعلم أن يجعل الشخص أو اللاعب الثالث *(R)* يساعد زوج اللاعبين الآخرين فى إسترجاع الكرات لهم.
- من الممكن أن يظل اللاعب أو الشخص الثالث *(R)* المكلف بمهمة إسترجاع الكرات خارج حدود الملعب، حتى لا تكون هناك أى فرصة فى توجيه الضرب إتجاهه.
- مع الفرق كبيرة العدد أو المجموعات الفصلية كبيرة العدد يمكن للمدرب أن يجعل كل ضارب يحاول أن يسجل (١٠) محاولات ضرب على كل هدف قبل الضارب الآخر.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاعات.
- مادة أو شريط لاصق لتحديد مساحة كل هدف.
- كرة واحدة لكل مهاجم.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- على المدرب أن يحدد مساعد أو زميل قبل بدء تنفيذ هذا التدريب.
- إجعل (المدرب أو المدرس) اللاعب المهاجم يقف على خط الهجوم وقرب خط الجانب.
- المعد يكون مكانه قرب الشبكة.
- حدد بالرسم مربعين كهدفين فى كل ركن من ركنى أحد نصفى الملعب وبالتحديد فى مركز (١)، (٥) (فى ملعب الخصم) شرط أن يكون مساحة المربع ١٠ قدم × ١٠ قدم.
- إجعل المهاجم يقوم بتمرير الكرة عالياً إتجاه اللاعب المعد الواقف قرب الشبكة وعلى الأخير المعد *(S)* أن يقوم بإعداد الكرة إعداد خلفاً *Back set*.
- بدون تنفيذ حركة الوثب *Jumping*، يقوم اللاعب المهاجم بضرب الكرة لتمر فوق الشبكة وفى إتجاه أى من الهدفين الموجودين فى ركنى الملعب الآخر.
- يجب على اللاعب الضارب أن يكون متأكداً أن الخطين الوهميين

الخارجين من الكتفين مع عرض الشبكة يكونا مربع (وهو ما يطلق عليه مربع الكتف) إتجاه الهدف المختار.

- يجب على اللاعب الضارب أن يحاول الوصول إلى الكرة (مبكراً نسبياً) قبل ضربها.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- على جميع الفرق الثلاث الموجودين فى الملعب تقرير أى من نصفى الملعب سوف يبدأ منه اللعب.
- ربما فى بعض الأحيان يستعمل أو ينفذ الإعداد الأمامى *Front set* أو إعداد خلفى *Back set*.
- ربما يترك للضارب حرية إختيار أى من الهدفين لتوجيه الضرب عليه.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- إجعل الأكتاف إتجاه الأهداف.
- حاول الحصول على أقصى إرتفاع للوصول إلى الكرة.
- إضرب بالإمتداد الكامل للذراع.
- خطف اليد بطرقعة (إثن سريع) من الرسغ فوق الكرة لضمان وإكسابها الدوران لأعلى لها *Top spin*.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals*** :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٥) خمس ضربات بطريقة *Hits spike* وذلك من (١٠) كرات بحيث تهبط داخل منطقة الهدف الأيسر الخلفى.
- نفس الخطوة السابقة مع هبوط الكرات داخل منطقة الهدف الأيمن الخلفى.

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty*** :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- كبر (زود) مساحة الأهداف.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty*** :

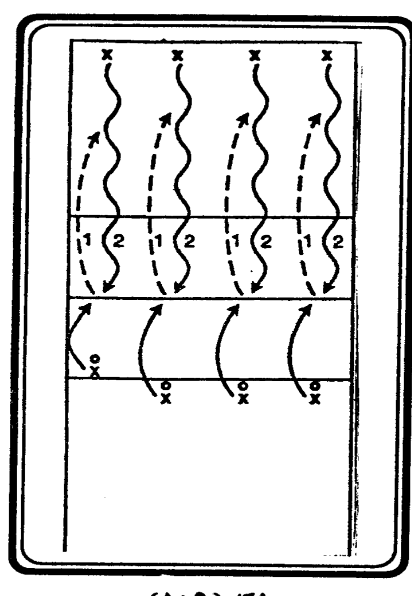
في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- قلل حجم مساحة الأهداف.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٦٧) :

تدريب إقـتـرب واقــذف

Approach and throw drill



شكل (١٠٥)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضـرورة اتبـاع النقـاط التـاليـة عنـد إدارة المجمـوعـة أو الفريق :

– التشديد على أنه يجب على جميع اللاعبين المكلفين بقذف الكرات، القيـام بمهمـة القـذف من جـانب واحـد من الملعب (أى من أحـد نصفى الملعب) .

– الإستعانة باللاعب المساعد أو الزميل فى إسترجاع الكرات الشاردة ودحرجتها لترجع من تحت الشبكة إلى اللاعب القاذف.

– عندما تعود الكرة إلى اللاعب القاذف *Tosser*، على اللاعب المرجع لهـا أن يكون حريصاً فى عدم دحرجتها تحت أقدام القاذف الآخر.

– الطريقة الجيدة لمنع هذا الحادث إجعل اللاعب المساعد القاذف يأخذ خطوة تحت الشبكة ليسترجع الكرة.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الإرتفاع.

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع.
- كرة واحدة لكل لاعب مكلف بمهمة القذف..

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*:

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب:

- حدد فى بدء التدريب اللاعب أو الزميل المساعد.
- إجعل (المدرب) لاعب واحد يبدأ بالكرة من على خط الهجوم، بينما اللاعب الآخر يقف فى الجهة العكسية من الشبكة، دع اللاعب الذى معه الكرة يقترب من الشبكة فجأة يثب إلى أعلى قاذفاً الكرة بقوة فوق الشبكة مستخدماً حركة الرمى لأعلى بالذراعين مع حركة خطف (طرقعة من الرسغ).
- يحاول هذا اللاعب أن يضرب الكرة فى الثلث الآخر من الملعب، أنظر شكل (١.٥).
- على اللاعب المساعد أو الزميل محاولة إسترجاع الكرة ودحرجتها من تحت الشبكة.
- يجب على اللاعب المكلف بإرجاع الكرات *The retriver* أن يتحرك كهدف لكى يقوم القاذف بالقذف عليه.
- على اللاعب القاذف أن يراعى حركة خطف (طرقعة - ثنى رسغ اليد الضارية) لأسفل بقوة مع جعل الأصابع باستدارة حول الكرة *Shap*، أثناء لمس الكرة حتى يتسنى لها لمس الأرض مع ملاحظة أن تكون قريبة من الشبكة قدر الإمكان.
- أيضاً على اللاعب المكلف بالقذف أن يضع الكتفين إتجاه القذف.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب Student or player option :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- يترك للاعب أو الدارس حرية إختيار الإتجاه الذى سوف تقذف الكرة إليه.
- يترك للاعب حرية الإختيار فى أن يكون إما قاذف للكرات أو يرجع لها.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- الإهتمام بتنفيذ حركة خطف الرسغ لحظة لمس الكرة.
- وضع الكتفين إتجاه الهدف.
- إضرب الأرض (الوثب لأعلى) بقوة والكرة قرب الشبكة قدر المستطاع.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب Student or player success goals :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٠) محاولات ضرب ناجحة من الإقتراب وذلك من (١٥) كرة مقذوفة.

لإقلال الصعوبة To decrease difficulty :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

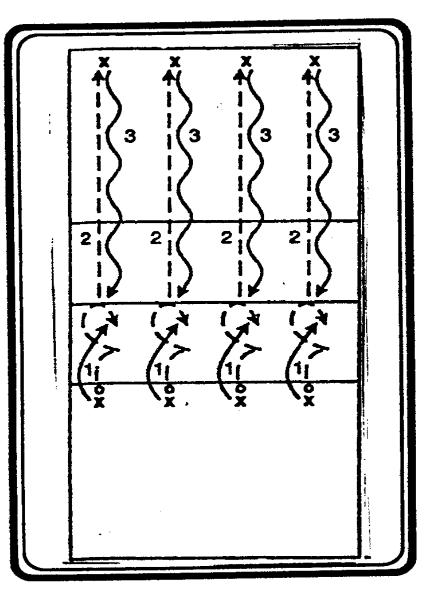
- كبر (زود) مساحة الهدف لكى يتضمن الملعب كله.
- خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة To increase difficulty :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- قلل الحجم الخاص بالهدف.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٢٨) :



شكل (١٠٦)

تدريب إرتداد الكرة والضرب

Bounce and spike drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- على المدرب أو المدرس أن يتأكد من جميع الكرات ذات كفاءة وظيفية من حيث ضغط الهواء بداخلها بحيث تتراوح ما بين (٤ إلى ٦ باوند)، مع ملاحظة ضرورة إختبار ضغط الهواء من وقت لآخر.
- يجب على جميع اللاعبين المهاجمين أن يكونوا جميعهم فى جانب (نصف ملعب واحد) من الشبكة.
- يجب على المدرب أو المدرس أن يهتم بتجديد الزميل المرجع للكرات *The re-triver* قبل بدء التدريب، ويكون مكانه فى الناحية الأخرى من الملعب (نصف الملعب الآخر).
- على اللاعب المرجع للكرات أنيكون حريصاً فى ألا يدحرج الكرة تحت أقدام الضارب الآخر.
- يجب على الضارب المساعد أن يخطو خطوة إتجاه الشبكة حتى يستلم الكرة من المسترجع.

الاحتياجات *Equipments* :

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران.
- شبكتان كرة طائرة قاونيتان الإرتفاع.
- كرة واحدة لكل لاعب ضارب.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players* :

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على اللاعبين أو الزملاء المساعدين أن يتشكلوا أو يتخذوا الوضع كما فى التدريب السابق.
- إبدأ التدرب من على خط الهجوم، دع المهاجم يضرب الكرة إتجاه الأرض بقوة، لكى يضمن أن ترتد من الأرض بنفس القوة، ثم فجأة يثب ليضرب الكرة المرتدة من فوق الشبكة.
- يجب على اللاعب المهاجم أن يهتم بضرورة أن تهبط الكرة داخل الحدود الخاصة بملعب الخصم.
- كما يجب على اللاعب الضارب أن يضرب الكرة فى الأرض بقوة كافية، حتى يضمن إرتدادها على إستقامة عالية عند اللزوم.
- أيضاً يجب على الضارب أن يصل إلى الكرة من خلال الوثب وذلك قبل ضربها.
- يجب على اللاعب الضارب ألا يحاول ضرب الكرة التى ترتد داخل الشبكة.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- يترك للاعب الضارب حرية إختيار وتحديد الإتجاه الذى يجب أن توجه إليه الكرة.
- يترك للاعب الضارب حرية إختيار إما ضرب الكرة أو لا، ويسترجعها أو يحدد له زميل لاسترجاعها.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- الكرة المرتدة من الأرض يجب أن ترتد فى إستقامة لأعلى.
- أصل إلى أعلى نقطة فى الوثب قبل ضرب الكرة والتعامل معها.
- إضرب الكرة بقوة مع حركة متابعة ناتجة عن خطف (ثنى الرسغ، وطرقعته) لأسفل بقوة.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٠) ضربات مرتدة من الأرض بنجاح وذلك من (١٥) كرة مرتدة.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إعمل على خفض أهداف النجاح.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- عين (حدد) هدف خاص للضارب لكى يضرب إتجاهه.
- إرفع أهداف النجاح.

تدريب رقم (٩ج) :

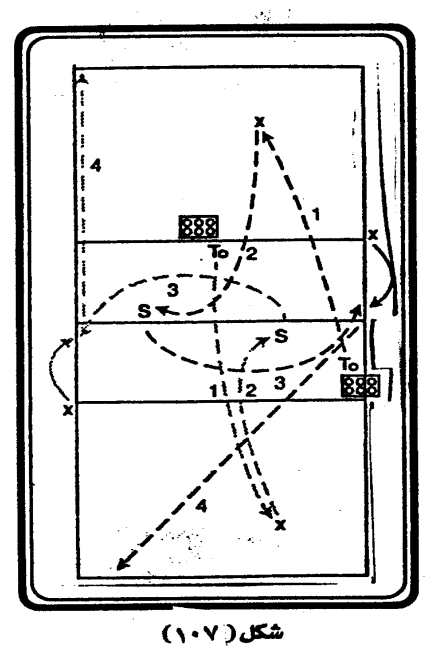
تدريب الضرب الهجومي من الإعداد

Spiking from a set drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management or safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :



شكل(١٠٧)

- ضع أكثر من فريقين فى كل ملعب من نصفى الملعب.
- راعى (المدرب) بأنه يجب على اللاعب المهاجم أن يبدأ بقذف الكرة بطريقة عادلة وسهلة، مع إقتراح طريقة القذف وهى باستخدام كلا اليدين من أسفل *An under hand toss*.
- يحتاج اللاعب القاذف أن يكون حريص فيما يختص بإتجاه هجوم الفريق الآخر من نصف الملعب الآخر.

- فى حالة إذا ما كان الهجوم سوف يكون أسفل الخط يجب على القاذف أن يقف فى منتصف الملعب.
- أما فى حالة إذا كان الهجوم قاطعاً الملعب *Counter attack* يجب على اللاعب المهاجم أن يقف بين خط الهجوم والشبكة أو بقرب الخط الجانبى الأيمن قدر الإمكان.
- يجب على اللاعبين المكلفين بإتمام الهجوم فى كلا من نصفى الملعب القيام إما من الجانب الأيمن أو الأيسر *Simutroneously*.

الاحتياجات *Equipments*:

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية:

- ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد.
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الإرتفاع.
- كرة واحدة لكل لاعب.

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*:

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب:

- قسم الفصل إلى فريقين متساويين بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين، فى كل نصف من نصفى الملعب وبينهم الشبكة.
- القاذف (×) يقف على أحد جانبى الشبكة، واللاعب المعد *(S)*، والمهاجم (×) يتشكلوا فى النصف الآخر من الملعب.
- يقوم اللاعب القاذف برمى الكرة لأعلى الشبكة وإتجاه المستقبل الذى يقف فى الملعب الخلفى (منطقة الدفاع) مستخدماً فى ذلك حركة رمى الكرة باليدين من أسفل.

- يقوم اللاعب المستقبل باستلام الكرة مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *Foreavm pass*، ليعيد الكرة عالياً وللخارج وفى إتجاه المهاجم، على الأخير أن يضرب الكرة فوق الشبكة.
- فى هذا التدريب يكون الإهتمام بتصحيح التمرير ضرورى للنجاح.
- يجب على كل فريق أن يتصل بالمهاجم الذى ينوى أن يضرب الكرة ليوجه إتجاه الضرب على الفريق الآخر فى الملعب.

حرية الإختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option* :

يترك للدرارس أو للاعب حرية الإختيار فيما يتعلق بالآتي :

- حرية إختيار إرتفاع وقوة الكرة المقذوفة.
- حرية إختيار مكان الضرب من على أى جانب سواء الجانب الأيمن أو الأيسر للشبكة.
- قرر أى نوع من الإعداد للتدريب عليه.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب *Student or player keys to success*

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- عرض الهجوم *Attacker wide*، *Off court* .
- إجعل المهاجم أن ينتظر حتى يسقط الإعداد قبل بدء الإقتراب.
- إستخدم مؤخرة اليد.
- إهتم بمرجحة الذراع بقوة كاملة للمساعدة فى الوصول إلى أقصى إرتفاع.

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals* :

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها : -

- محاولة تنفيذ (٨) ضربات هجومية جيدة من إجمالي (١٠) كرات معدة إعداد عالي.

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty* :

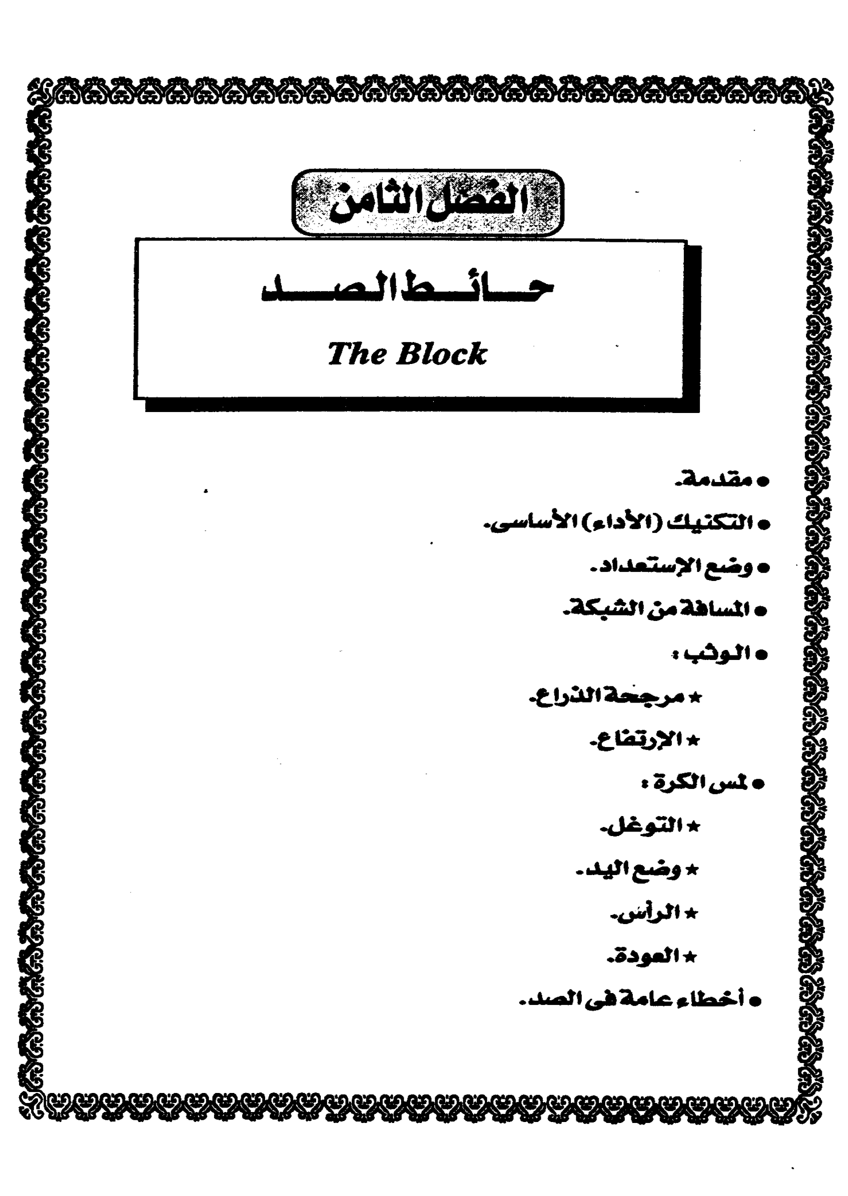
في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- من الممكن أن تقذف الكرة بأقل قوة وأقل إرتفاع.
- من الممكن أن يكون قذف الكرة إتجاه اللاعب المستقبل مباشرة.

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty* :

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يجب أن تقذف الكرة بقوة أكبر وأقل إنخفاض.
- يجب أن تقذف الكرة على بعد من ٣ إلى ٥ قدم من المستقبل.



الفصل الثامن

حـــائـــط الصـــد

The Block

- مقدمة.
- التكنيك (الأداء) الأساسى.
- وضع الإستعداد.
- المسافة من الشبكة.
- الوثب :
  - ٭ مرجحة الذراع.
  - ٭ الإرتفاع.
- لمس الكرة :
  - ٭ التوغل.
  - ٭ وضع اليد.
  - ٭ الرأس.
  - ٭ العودة.
- أخطاء عامة فى الصد.

الفصل الثامن

حـــائـــط الــصـــد

The Block

مقدمة *Intnodnction*:

يعتبر حائط الصد اليوم من أكثر المهارات الغير مفهومة للكثير منا فى مجال لعبة الكرة الطائرة، فهذه المهارة تبدو من الوهلة الأولى سهلة، حيث ما يجب على اللاعبين عمله أو تنفيذ سوى أن يعلقوا أيديهم أعلى الحافة العليا من مستوى الشبكة، ثم يبدأ رسغ اليد فى القيام بالمهمة بنفسه، وإن كان هذا ما يبدو أو (يظهر) لنا ما هو إلا واجب سهل بالنسبة لنا، أى يكون فى حقيقة الأمر أحد المهارات الأكثر تعقيداً *Sophisticated* فى لعبة الكرة الطائرة.

The block is the most under stand skill to us in the gamc of volley-ball to day attack so easy all player has to do is stick their hands over the net and rest takes care itself. If it were only so. What appears to be arelatively easy rask is in reality one of more sophisticated shills in the game.

إن لعبة الكرة الطائرة سهلة فالمخرجات فيها تتمثل فى أن الكرة تنتقل ما بين مكانين، بمعنى (من نصف ملعب إلى آخر) من أعلى الشبكة ودون أن نلامس الأرض، وكما يتظاهر (أو يدعى) بعض من المدربين أو اللاعبين فى الغالب تحديداً بالدقة فى التعبير أو الكلام بأن اللعبة يجب أن تتم أو تلعب بطريقة مساوية بالنسبة كلا المستويين (الفريقين).

وليست هذه هي حالة اللعب في حد ذاتها. (أو ليس هذا هو المهم). حيث انه من

الضروري فقط ان تستخدم الصف الأمامي لعمل دفاع قوى عندما يكون فى مقدور فريق الخصم (فى الناحية الأخرى من الملعب) أن يلعب وفى شكل ملائم خاصة عند ضرب الكرة بشىء من القوة. وعليه فإن إستعمال حائط الصد فى أى وقت آخر بخلاف محاولة صد الضرب يجعل فريقك يتمايل للإنجراح وأمام أى نسبة منخفضة للهجوم، ولهذا فإن أول شىء يجب أن يفعله المدرب هو أن يعلم لاعبيه أولاً هل أنه من الضرورى القيام بحائط الصد؟ وفى معنى آخر وهل تستعد الضرورة القيام بذلك أم لا؟.

أيضا علي المدرب أن يعلم لاعبيه ولاعباته ان يقرؤا افكار المعد فى الناحية الأخرى من الملعب (ناحية الخصم) ويقرؤا أيضاً كيفية أو طريقة الإعداد التى يستخدمها ذلك المعد، وكذلك عليهم أن يقرؤا هل هذه الكرة المعدة كرة حرة (أى بدون إتجاه) *Free ball*، أو كرة طائشة أو نازلة فى الملعب، أو كرة لا تنقل (للتوثيق).

Volley ball is asimple game, the Outcome in determined at two places above the net and not contact the floor - Too often Coaches and Players inaccurately assume that the game must be played equally well at both levels - This in not the Cose.

It in only mecessary to utilize astrong Front row defense when the opposition can Consistently spike the ball with force - Utilizinq ablock at any other time leaves your team vulnerable to other low percent - oge attacks.

Theere for the First thing coach must teach his playc vs lin to deide whether it is necessary to block arnot, lear them to read the opposition setter or set, to determinc if it is free ball or down call.

الأمر الآخر وغير المتوقع فيما يخص حائط الصد هل هو موضوعى أو ذا هدف أم لا.

نحن نري أن لاعبي حائط الصد في بعض الأحيان إما خام (جامد) *Stuff* أو يقوم بعمل، بتمثيل سقف ظل *Roof* فى مواجهة الضارب وفى الحال يعجبوا *Admire* بما قاموا به، من نوعية ومن الكفاءة الخاصة بالأداء، فى معنى آخر أنهم فور إتمامهم لحائط صد *Roof* يظهر عليهم مدى إقتناعهم بما قاموا به، ولكن فى نفس الوقت يجب أن نعرف أن حائط الصد الهجومى *Attack blocking* ليس فى معناه إستجابة للصد بسرعة بالنسبة لمهارات الصد الدفاعى الأمامى.

في هذا الأمر الخاص بمهارة الإستجابة لحائط الصد الهجومي بسرعة يعتبر من الأمور التى تحرك العواطف (وتأثير فى نفوس المشاهدين) ومؤشراً للحالة الخاصة بالإعداد الضعيف من الناحية الأخرى من الملعب أو ضعف فيما يخص بالضرب المنبسط فى العمق ويقابله الصد.

The second misconception about blockinq is its objective we see ablocker "Stuff" or "Roof" a hitter and inmediately admire the quality of performance. But attack Blocking in not an accurate reflection of front row defensive skill. These inpressive plays are more likely an indication of Poor setting or plain dumb hitting.

بالنسبة للاعبى الصد فى أغلب الحالات أنه من المستحيل إيقاف الكرة أعلى الحافة العليا من الشبكة خاصة أنها من تلك الأوقات (التى يلعب فيها حائط الصد) دوراً عظيماً ولكن بشيء من الخوف *Intimiadation*.

وفى مثل هذه الحالة يجب على اللاعبين أن يتحركوا بعيداً عن إتجاه الزاوية التى يميل من ناحيتها الهجوم محاولين إرغام الضارب تحويل إتجاه الكرة حول حائط الصد أو من فوقه.

أحد إثنان من الأمور التى يمكن أن تحدث عادة، هى أن الكرة تكون مضروبة بأقل سرعة (عجلة تسارعية) (أى بمعنى أن الكرة تكون مضروبة ضعيفة نسبياً وبأقل عجلة من السرعة)، إتجاه المدافعين الذين يكونوا قد شكلوا أو إصطفوا بحيث يستطيعون أن يتحركوا إتجاه اليسار أو اليمين لإتمام عملية الصد فى معنى آخر أو (هيئوا أنفسهم لأن يتحركوا إتجاه اليسار أو اليمين بالنسبة لعملية الصد) أو إصطفوا فى العمق وراء حائط الصد. أو تضرب الكرة داخل الشبكة أو خارجها.

For the blocker, in the inajority of Cases it is not possible to stop the ball at the net - it is an these time that the block plays its greastest role. inimidation Take away the angle of. the in tended attack forcing the litter to direct the ball around or over the block.

One of two things usually happen, the ball is hit at less than full velocity at a defender who has aliqued them seleves to the left and right block, or deep behind the block or the ball hit into the net or out.

إن مثل هذا الأمر يظهر فى الغالب كخطأ غير قوى (غير مقصود) بواسطة أى أحد من المهاجمين.

ولكنه فى حقيقة الأمر بالنسبة للضاربين الذى قد أرغموا على يتسعوا بعدوا بقدراتهم المهارية بهدف أن يطلوا من فوق حائط الصد.

إن من الإنجازات الهامة بالنسبة للمدرب التى يجب أن يراعيها ويتفهمها أنه يجب أن يضغط على الأهمية الخاصة بالمراكز أو الأماكن الخاصة بلاعبى حائط الصد فمثلاً التأكيد والتتميم على، متى يتحركون ومتى يقرروا عمل الصد، وإتخاذ موقعهم الدفاعى... إلخ. مثل هذه الأمور الخاصة بالإنجاز لا تكتمل إلا من خلال وضع النقط على الحروف كشىء من الأشياء الخاصة

بمصـادر المعلومـات والتى أيضاً من الممكن أن يسـتـوعبـهـا لاعبى الصـد والتى يستطيعون من خلالها قراءة أماكن (مواقع) وإتجاهات الهجوم.

أيضاً على المدربين تطوير ميهارات الإنتقال الجانبية والتى تستدعى منهم أن أو يبدلوا أو يغيروا من مراكزهم الداخلية على طول الشبكة، وذلك من خلال إبتداع أو خلق المواقف الخاصة والمشابهة لما يحدث فى المباراة، وحتى يكون لاعبى الصد قادرين على حفظ هذه المهارات.

This often appears as an unforced error by an attacker. but is really ahitter who has been forced to Overextend their skill capabilities in order to avoid the block. The implications to the Coach are to stress the importanee. of. Position of the block. This is accomplised by pointing out the sources of information the blockers can use to read the location and direction of attack.

Developing the laeral mobility stills needed to shift into position along the net and by simulating the specific game sitnations that enable the blockers to rehearse these skills.

إن سوء الفهم الثالث، هو الذي يتمثل في سوء فهمنا لستلزمات المهارات، وذلك من منطلق أن خصائص الأداء الفنى، غير واضحة جداً بالنسبة لكثير منا، وعلى كل حال فهى بالنسبة لغالبية الفرق فهى سيئة الإستعمال وتسبب كثيراً من المشاكل والفوائد، بمعنى الشبكة. وأخطاء خط المنتـصف، المسح أو (اللطش) *Wipoffs*، أيضاً عدم القدرة على تأكيد الإنحرافات الخاصة بالكرة، يوجد (يخلق) كم من الأشـيـاء التافـهـة، والكلام التافـه حـول حـائـط الصـد، ونسـأل أنفسـنـا لمـاذا يحدث ذلك؟.

إن الحاجة لتصبح ماسة بضرورة تعيين درجة الصعوبة الخاصة بهذا الواجب

(الواجب الدفاعى لحائط الصد)، إن التنفيذ الجيد لحائط الصد يأتى من خلال شخصى منضبط (مضبوط *Is precision personified*) .

التوافق الحركى (التنسيق الحركى) الخاص بلاعبان أو أكثر من لاعبى الصد يتمثل فى التذوق الجمالى الرياضى *Aesthetically beautiful*، خاصة عندما يعتبر أحد من الإختيارات الكلية (لأنواع الصد) الممكنة.

الخداع وعدم القدرة على تحديد هجوم الخصم، وإدراك الوقت (لإتمام الصد)، وعدم حصر (تحديد الفراغ الذى من خلاله نتحرك تمثل أحد الإشتباكات (التوريطات) بالنسبة للمدرب خاصة فى أنه يجب أن يعرفا أهمية تطوير وتنمية الصوت الخاص بالمهارات.

The third misunderstanding is an underestimation of the skill required. The techrical characteristics are very obvious. How ever they are the must abused. To mang Teams, it Causes more problems and benefits, i. e net, and centre line faults, wipeoffs, un predictable, dellections creating alot of junk and grabage around the block. why does this haippen" Alook of appreciation for the difficulty of the task. Awell executed block is precision personified especially when one considers the total number of options passible, The deception and un predictability of the oppositions attack, the time linitation s and the restricted space in which more. The im plications to the Coach move. The implications to the coach are recoqnize the importance of developing sound fundam entals.

١- التكنيك (الأداء) الأساسي
Basic technique

وضـــع الإستـعـداد *The ready positions* :

أ - المسافة من الشبكة *Distan ce from net* :

إن أول سؤال يجب أن نسأله لأنفسنا عن المسافة من الشبكة هو :

كيف يقف لاعبى الصد بالنسبة للشبكة؟ وللإجابة على هذا السؤال، نجد أن هذا يعتمد في المقام الأول علي طول وأقصي إرتفاع للوثب للاعبي الصد التي يستطيعون لاعبي الصد بتنفيذها قرب الشبكة، يلاحظ أن لاعبى الصد قصار القامة وضعفاء الوثب لأعلى عادة ما يبدؤون فى أداء الصد وهم بعاد عن الشبكة، وحتى يكون بإمكانهم إستخدام اقترب قصى مع مرجحة الذراعين لزيادة إرتفاع الوثبة.

القاعدة الثانية هي القاعدة الخاصة بالخبطة في الأرض *Thump*، والتى يجب ألا تكون أبعد من خطوة واحدة، مع ملاحظة أن اللاعبون الطوال فى القامة الذين يمتلكون وثب عمودى ممتاز يجب أن يقفون قرب الشبكة.

ب- وضع اليدين *Hand position* :

الساعدان يكونان متوازيتان بالنسبة للشبكة، والكفين أو اليدين فى مستوى الوجه.

جـ- وضع القدمين *Foot position* :

القدمان متوازيتان المسافة بينهما، بمسافة عرض الكتفين.

د - التبديل (التغيير) *Shifiting* :

يتم من خلال تحرك جانبى *Lateral movement* داخل منطقة واحدة،

وذلك من خلال خطوا متثاقلة *Shuffle*، هذا الأداء يجعل لاعبى حائط الصد باستطاعتهم أن يحافظوا على الأكتاف (مربعة) بالنسبة للشبكة، ذلك أيضاً يجعلهم بمقدورهم رؤية ملعب الخصم ولاعبى الخصم (المنافسين) – عند التبديل، أهم نقطة هنا عند إتمام ذلك، هى أن تدور الرأس فقط وليس الأكتاف *Turn headonly not shoulders*.

الوثب *Jump*

أ - مرجحة الذراعين *Armswing*:

يلاحظ أنه فى هذه المرحلة (الوثب) التى تبدأ بمرجحة الذراعين، وفى المرجحة نجد أن اللاعبين قصار القامة غالباً ما يحتاجون أن يمرجحوا الذراعين بصورة أكثر، حتى يحصلوا على أقصى إرتفاع فى الوثب قدر الإمكان وعلى كل حال، وبغرض أننمنع الأخطاء، (مثل خطأ لمس الشبكة)، فإنه من المهم جداً أن تكون الذراعان منثنيتان، حتى يكون بإمكانها أن ترتفع عالياً من جانبى الجسم حتى الصدر ثم الوجه، ثم تنطلق لأعلى.

والسؤال الذى يجب أن نسأله....

★ ماذا يحدث لو لم نقوم بمرجحة الأذرع ؟ *What happen without arm swing?*

بدون مرجحة الذراع، فإن معظم أو أغلب الأداء المرغوب يتسم بالتخويف *Intimidation*، والأداء الأسرع *Quickness* سهولة فى التبديل *Ease for shiffting*، وفى المرجحة أنها تبدأ من خلال الأيدى التى تكون فى مستوى الوجه وبمجرد الوثب ترتفع الذراعان والأيدى وتدفع لأعلى الحافة العليا للشبكة.

• الإرتفاع *Height* :

عادة يجب على لاعبى حائط الصد أن يصلوا إلى أقصى إرتفاع وذلك قدر الإمكان، وهذا يجعل لاعب الصد فى مقدرته أن يصل لأبعد ما يكون فوق الشبكة، ودخول ملعب الخصم قدر الإمكان.

To enable blocker to reach as for as over the net into the opponents court aspossible.

لمس الكرة *Ball contact* :

• التوغل (التداخل) *Pentration* :

عند أداء حائط وبالنسبة لهذه المرحلة الخاصة بلمس الكرة، نجد أن هناك ما يسمى بالتوغل أو التداخل، ونعنى به توغل الذراعان لتصل إلى ملعب الخصم، وفى التوغل سوف نجد أن الذراعان والأيدى تكونان ممتدتان لأعلى فى أقصى إمتداد لهما وللأمام وإتجاه الكرة الواصلة لأعلى نقطة فوق الشبكة، داخل ملعب الخصم قدر الإمكان، وهنا لا داعى لمرجحة الذراعين بإتجاه الكرة، ولكن عليك بدفعهما لأعلى فوق الشبكة.

• وضع اليد *Hand position* :

نقطتى الإبهام لأعلى *Point thumbs up*، حتى يكون منتصف حائط الصد قوياً، والأصابع منتشرة لكى تغطى أكبر مساحة ممكنة من اشبكة قدر المستطاع، حافظ على أن تكون الأيدى منفصلة، حتى يكون بإمكانهما تغطية أكبر مقاطعة *As much terriotry* (مساحة)، قدر المستطاع ولكن دائماً بأقل مساحة حتى لا تسمح بمرور الكرة *But always less than one diameter of the ball*.

• **الرأس *Head* :**

وكى تساعد الرأس فى عمل التوغل، دع الذقن تسقط لأسفل قليلاً، ولكن حافظ على العينان مفتوحتان والنظر لأعلى لمراقبة الكرة.

• **العودة *Recovery* :**

إسحب الذراعان بسرعة، مع ملاحظة ألا تلمس الشبكة.

• **الهبوط *Landing* :**

يتم الهبوط بعد إتمام حائط الصد من خلال مرحلتين.

• **المرحلة الأولى: متابعة الكرة *Follow ball* :**

كن مستعداً للعودة إما وأنت بعيداً فى الهواء وقبل الهبوط، أو فى الحال بعد متابعة الكرة، لا تفقد العين الثاقبة التى لازالت تتابع الكرة بمعنى آخر حتى أثناء الهبوط لا تبعد عينيك عن الكرة.

• **المرحلة الثانية: التــوازي *Balance* :**

يجب أن تحافظ على الإتزان (التوازن) حتى تتمكن من عمل ألعاب ناجحة أثناء تنفيذ مهام الصد أو بعده، بمعنى، إحتمال قيامك بصد آخر أو السقوط على الأرض، السقوط بعيداً عن الشبكة لكى تقوم بالضرب أو اللف (الدوران) للقيام بالتغطية، أو إتمام جذب خفيف.

أخطاء عامة في الصد
Common errors in block

هناك العديد من الأخطاء العامة عند إتمام حائط الصد، أكثرها شيوعاً، هى التى سوف نسردها هنا.

أ - الكرة المفقودة (فقده الكرة - أثناء الصد) *Missing ball* :

– مرجعها أنك تراقب الكرة بدلاً من أن تراقب خطوات إقتراب اللاعب المهاجم وكذا مراقبة طريقة مرجحته للذراعين.

– الوثب المتقدم (السابق عن أوانه) من قبل لاعبى أو لاعبات الصد، ففى الأول يجب أن يكون إنتباهك مركزاً على إقتراب المهاجم وحتى لا تفقد الكرة عليك بالإهتمام بالآتى:

* عدم سقوط الرأس وبالتالى العينان. *Do not dropping head and eyes*

* لا تغلق العينان. *Do not closing eys*

* لا تقفز بعيداً عن الشبكة. *Do not Jumping too for fiom net*

ب- الكرة بين لاعب الصد والشبكة *Ball in between blocker and net* :

– لمعالجة ذلك يكون الوثب قريب جداً ويسجب الذراعان لأسفل عند بدء الهبوط *Jumping too soon and pulling ball down as strat descent*.

جـ- المسح *Wipp off* :

– غير مؤثر أكثر من اللازم، عودة للصد مرة أخرى ولكن أكثر خشونة *Too Passive: Turn, bluckin and be aggressive*.

– الصد متسع أو عريض جداً *Blocking too wide* بالتالى سوف تتسبب فى أن تكون هدف سهل جداً للضارب *Too easy a target for hitter*.

– اليدان تواجه الخارج بالنسبة للملعب *Hands facing out of the court*. لمعالجة ذلك إجعل الكتفين مربعة *Square* بالنسبة للشبكة.

د - لمس الشبكة *Touchisg net* :

لعدم أو تلافى لمس الشبكة عليك بعمل الآتى:

– استخدم أونفذ المرجحة الكاملة للذراعين عند الوثب.

Asing full armswing when jump.

– فى المرجحة راعى وضع اليدان أمام الوجه.

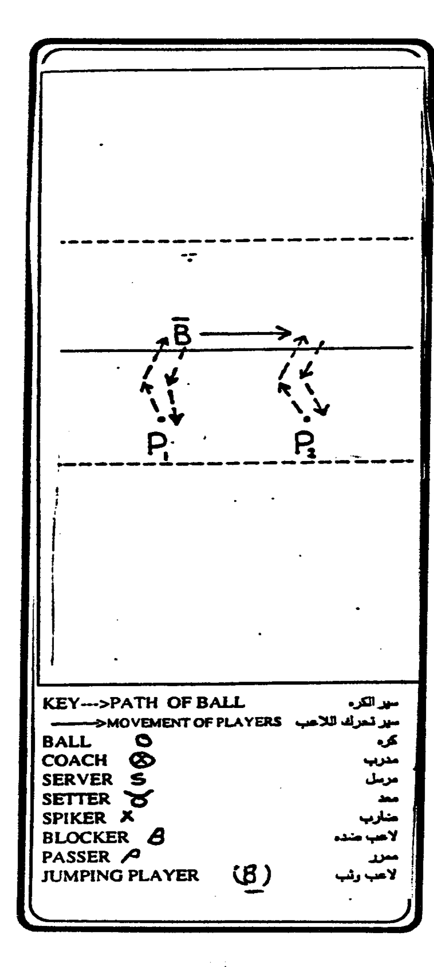
Srat with hand in front of face.

– كن أكثر خشونة عندما تصل لأعلى بغية الوصول إلى الكرة.

Over aggressive when reaching for the ball.

– يجب أن تعرف مرجحة الذراعان بإتجاه الكرة – صعبة جداً التحكم فيها.

You must know swinging arms at the ball ver difficult to contral.



- التدريب الأول *Drill No (1)*
- غرض التدريب *Dril purpose*

يتمثل الغرض من هذا التدريب، فى تطوير القدرة الخاصة بحائط الصد بعد التبديل (التغيير) الجانبى بطول الشبكة أو تنفذ الأداء المحول.

To develop ability to block after shifting laterally a long the net, to teach when to use shuffle and when to use cross over techniques.

- احتياجات التدريب *Drill needs*

يحتاج هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

- عدد اللاعبين
Number of players

– يحتاج تنفيذ التدريب إلى ضرورة تواجد *(3)* ثلاث لاعبين بملعب الكرة الطائرة.

- عدد الكرات المستخدمة *Number of volleyballs*

– لا يحتاج تنفيذ هذا التدريب أى من عدد من الكرات.

• مساحة الملعب المستخدم ***Court are a to be used***

– سوف يقتصر إستخدامنا على من هذا التدريب على منطقة الشبكة فقط *Net area*.

• إحتياجات خاصة ***Special Equipmrnts***

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى عدد من كرات كرة السلة.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب ***Method of performance drill***

– تتم طريقة أداء هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية :

• وضع البدء ***Starting position***.

– يتم البدء فى هذا التدريب من خلال المراحل التالية :

• الوضع الخاص باللاعبين ***Location of players***

– يتواجد اللاعب *(B)* على الشبكة فى وضع الإستعداد لإتمام الصد (أنظر الشكل).

– اللاعب (P_1) و (P_2) على خط الهجوم ومتباعدان عن بعضها البعض متزان *M/(2)*.

– اللاعب *(B)*، واقفاً ومواجهاً اللاعب P_1 مباشرة – (أنظر الشكل).

• الوضع الخاص بالكرة ***Location of ball***

– إجعل مع كل من اللاعب P_1 و P_2 كرة سلة.

• كيف يبدؤن ***How do they start***

– يبدأون من خلال P_1 و P_2 الذين عليهما ضرب الكرة فى الأرض بشدة لترتد من الأرض فى إتجاه *(B)* لاعب الصد.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة من خلال تنفيذ الآتى :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات *Player movement and skills performed*

– يقوم اللاعب *(B)* بمسك الكرة، بكلا اليدان، ثم يثبت عالياً، ثم يقذف الشبكة من فوق الشبكة وبخط مستقيم لأسفل وذلك قدر الإمكان، لكى تعود الكرة إلى اللاعب *(P_1)*، اللاعب *(R)* المكلف بالصد/ يغير أو يبدل مكانه لجهة اليسار بطول الشبكة، يستخدم الأداء المحول *Shuffle technique*، اللاعب P_2 يضرب الكرة فى الأرض لترتد إلى اللاعب *(B)*، الذى عليه أن يمسكها، ويقذفها من فوق الشبكة اللاعب P_2، على اللاعب *(B)* أن يغير أو يتحول *Shuffle*، للعودة لجهة اليمين مرة أخرى، بحيث يكون فى مواجهة اللاعب *P1* (أنظر الشكل).

• دوران الكرة *Ball circulation*

$P_1 \rightarrow B \rightarrow P_1/p_2 \rightarrow B \rightarrow P_2/P_1 \rightarrow B \rightarrow etc$

• الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة *Order and time sequance of evint*

– يتمثل الأمر الذى يتم التنبيه عليه هو أن اللاعب P_1، P_2 هو اللذان يتجلى فى التدريب، كذلك بوجه أو مقطوعة *Tempo* التدريب.

• التنوعات *Variations*

يمكن أن تنوع في هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية:

– اللاعب P_1، P_2، يتحركان بحيث تكون المسافة بينهما حوالى متر.

– وعلى اللاعب *(B)* المكلف بالصد أن يعرف خطوات التعبير أو التحول.

• أفكار (معلومات) التدريب *Coaching tips*

– إن الأفكار أو المعلومات الخاصة بالتدريب، يحقق أن تتفق وصف التدريب، وطريقة أداؤه وسرعته.

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة التي يمكن أن تحدث عند تنفيذ هذا التدريب:

– لا تحافظ على وضع الكتفين متوازيتان مع الشبكة.

Shoulders not pareliel with net.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء والنقاط التي يمكن أن تؤخر من أداء التدريب يتم:

– التركيز على طريقة إرتداد الكرة من الأرض فى إتجاه الصد والعكس.

– المسافة بين اللاعبان P_1، P_2 تزداد تدريجياً.

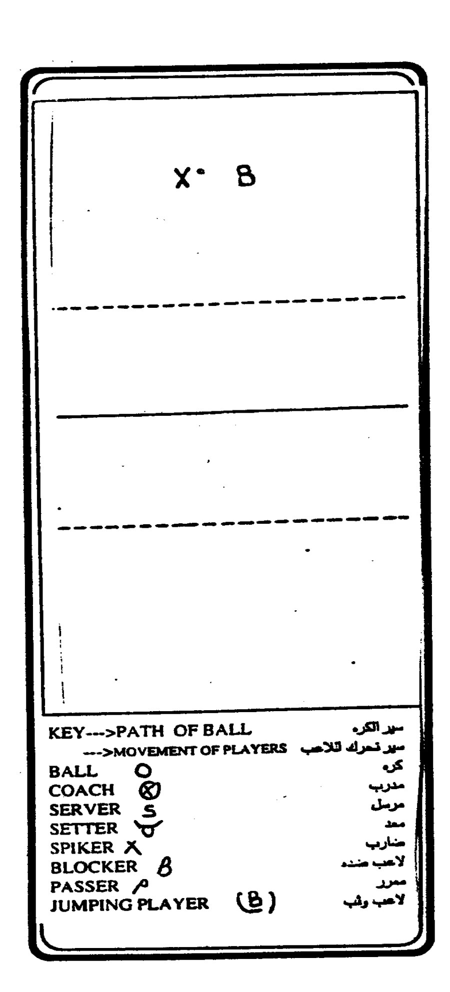
• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

– يترك للمدرب ومساعديه تحديد مقاييس تقييم هذا التدريب.

– فمثلاً درجات للأداء الصحيح للصد.

– درجات لمسك الكرة ورميها صحيحاً.

– درجات للتحويل *Shulfle* وكذلك *Cross over*.



● تدريب رقم (٢) *Drill No (2)*

● غرض التدريب *Dril purpose*

يتمثل الغرض الأساسى من هذا التـدريب، فى تعليم وضع اليـدين والتحكم الخاص بالكرة.

ToTo teach hand podition and control of the ball.

● احتياجات التدريب *Drill needs*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية:

● عـدد اللاعبـين

Number of players

– يحـتـاج تنفـيـذ التـدريب إلى ضرورة تواجد *(2)* لاعبـان فى أحد نصفى الملعب.

– يتـرك تحـديد مكان التـدريب (نصفى الملعب للمدرب).

● عدد الكرات المستخدمة

Number of volleyballs

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى كرة طائرة واحدة فقط قانونية.

• مساحة الملعب المستخدم *Court are a to be used*

– يمكن أن يؤدى هذا التدريب فى أى مكان من ملعب الكرة الطائرة.

• إحتياجات خاصة *Special Equipmrnts*

– لا يوجد إحتياجات خاصة لهذا التدريب.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية :

• وضع البدء *Starting position*.

– يتم البدء فى هذا التدريب من خلال تنفيذ المراحل التالية :

• الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– لاعبان كرة طائرة، يتواجد فى أى مكان من الملعب، بحيث يمثل اللاعب *(X)* ضارب، واللاعب *(B)* حائط صد، ووضعاأيديه فى وضع الصد.

– اللعبان المسافة بينهما حوالى ١ متر.

• الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– يمسك اللاعب *(X)*، وعلى بعد ٢ – ٦ أقدام من أيدى اللاعب *(B)* المكلف بالصد.

– يقوم اللاعب *(X)* بضرب الكرة داخل أيدى لاعب الصد *(B)*.

• كيف يبدؤن *How do they start*

– يبـدأون اللاعـبـون بمـجـرد إعطاء إشـارة البـدء، من المـدرب، إذا يجب أن يضرب اللاعب *(X)* الكرة بقوة فى أيدى *(B)* المكلف بالصد.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة من خلال تنفيذ الآتى :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات *Player movement and skills performed*

– يقوم اللاعب *(B)* المكلف بالصد، يحاول إيقاف الكرة، اللاعب يسترجع *Retrives* ويكرر الكرة.

• دوران الكرة *Ball circulation*

– أنظر الشكل.

• الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة *Order and time sequance of evint*

– يتمثل الأمر الذى يتم التركيز عليه فى ضرورة التنبيه على اللاعب *(X)* الضارب بسرعة إسترجاع الكرة. وكذا سرعة التكرار، وذلك عند زيادة المسافة.

• التنوعات *Variations*

يمكن أن تنوع في هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية:

– يقوم اللاعب *(X)* بقذف الكرة لنفسه، يجب على اللاعب *(B)* المكلف بالصد أن يتحرك حتى يستطيع أن يضع يديه قريبة من الكرة.

– أو اللاعب *(X)* يقذف الكرة لنفسه، ثم يثبت، ويضرب الكرة، فى هذه اللحظة على اللاعب *(B)* أن يغير أو يبدل وصفه ثم يثبت لأعلى الصد.

– نفس التدريب السابق ولكن استخدم الشبكة – ومساعدة المدرب الذى يقذف الكرة قريباً من الشبكة بإتجاه *(B)*، أو *(X)*.

• أفكار (معلومات) التدريب *Coaching tips*

– إن الأفكار أو المعلومات الخاصة بالتدريب، يجب أن تحقق الهدف من التدريب، من خلال تعليم وضع اليدين بإحكام لحظة الصد.

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة التي يمكن أن تحدث عند تنفيذ هذا التدريب:

– يجب عدم غلق العينان (–) أو سقوط الرأس.

– الجزء السفلى من الجسم ضعيف – ليس به مقدرة على الوثب.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء والنقاط التي يمكن أن تعطل أو تأخر من أداء التدريب :

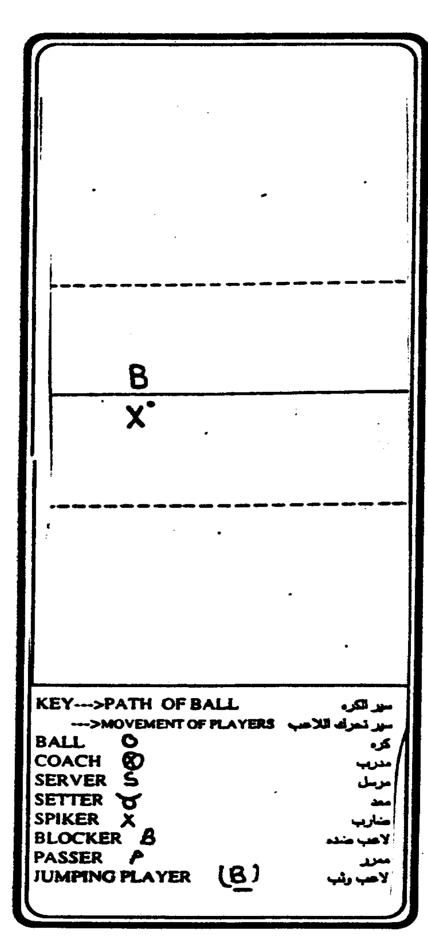
– يرجى التنبيه إلى خطورة الهبوط على القدمين حتى لا يحدث التواء فى الكاحل – تزكد من أن اللاعبين يثبون إستقامة لأعلى، والنزول لأسفل باشتقاق أيضاً.

• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

– يترك للمدرب تحديد مقاييس تقييم هذا التدريب.

– درجات لوضع اليدين.

– درجات لوضع الصد الصحيح – أثناء الإرتقاء والهبوط.



• التدريب رقم (٣) *Drill No (3)*

• غرض التدريب *Dril purpose*

– يتمثل الغرض من هذا التدريب فى تعليم والتدريب على إستعادة (إسترداد) *Recover* الكرة التى بين لاعب الصد والشبكة – وكذلك إسترداد (إستعادة) الضرب الخفيف أو المنحرف بجوار حائط الصد، فى الحال.

To recover a ball between the bloker and the net and to recover or deflection immediately benind block.

• احتياجات التدريب *Drill needs*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

• عدد اللاعبين
Number of players

– يحتاج تنفيذ التدريب إلى ضرورة تواجد لاعبان بجوار منطقة الشبكة.

• عدد الكرات المستخدمة *Number of volleyballs*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى إستخدام كرة طائرة واحدة قانونية.

• مساحة الملعب المستخدم *Court are a to be used*

– سوف يقتصر إستخدامنا فى هذا التدريب على المنطقة التى بجوار الشبكة.

• إحتياجات خاصة *Special Equipmrnts*

– لا يحتاج هذا التدريب إلى إحتياجات خاصة.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية :

• وضع البدء *Starting position*.

– يتم البدء فى هذا التدريب من خلال المراحل التالية :

• الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– يقف اللاعب *(B)* المكلف بمهمة على حائط الصد، مواجهاً الشبكة، ومتخذاً وضع الإستعداد لإتمام الصد، وذلك فى أحد نصفى الملعب.

– اللاعب *(X)* الضارب، فى الناحية العكسية للملعب وأمام حائط الصد.

• الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– اللاعب *(X)* ممسكاً جيداً بالكرة، وبالذراعان أمام الصدر.

• كيف يبدؤن *How do they start*

– يقوم اللاعب *(X)* بالوثب لأعلى *Jump up*، مع فرد الذراعان لأعلى فوق الشبكة.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة من خلال تنفيذ الآتى :

- تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات *Player movement and skills performed*

– اللاعب *(B)* المكلف بالصد، يثب لأعلى لإتمام مهمة الصد، فى نفس اللحظة يقوم اللاعب *(X)* بدفع الكرة داخل أيدى اللاعب *(B)* الممثل للصد، وحتى تسقط الكرة لأسفل بين الشبكة والجسم.

- دوران الكرة *Ball circulation*

– لا يوجد دوران الكرة، أنظر الشكل.

- الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة *Order and time sequance of evint*

– يتمثل الأمر المعطى فى هذا التدريب، فى التنبيه على اللاعب *(X)* أن يضع الكرة فى داخل أيدى لاعب *(B)* المكلف بالصد.

– كذلك التنبيه على اللاعب *(B)* فى أن تسقط الكرة بيم جسم *(B)* والشبكة.

- التنوعات *Variations*

يمكن التنوع في هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية:

– يقوم اللاعب *(X)* بالخداء الوثب، فيثب اللاعب *(B)*، *(X)* فى وضع القرفصاء لأسفل *Squates down*، ثم يقوم لعمل قذفه قصيرة تحت الشبكة للاعب *(B)*.

- أفكار (معلومات) التدريب *Coaching tips*

– إن الأفكار أو المعلومات الخاصة بهذا التدريب، يجب أن تحقق الهدف من التدريب، من خلال ضرورة التركيز على سقوط الكرة بين الجسم المصد والشبكة.

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة التي يمكن أن تحدث أثناء التدريب يراعي:

– ضرورة عدم ثنى ركبتى اللاعب المكلف بمهمة الصد (*B*)، وينتظر الكرة وهو فى هذا الوضع، لكى تخرج من الشبكة – المفروض أنه هو الذى يصعد إليها.

– ضرورة العودة ولعب الكرة من داخل الملعب الخلفى.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء والنقاط التي يمكن أن تعطل أو تؤخر التدريب يتم مراعاة الآتي :

– على اللاعبان (*X*)، (*B*) أن لانقين تنافسياً *Matched physically* .

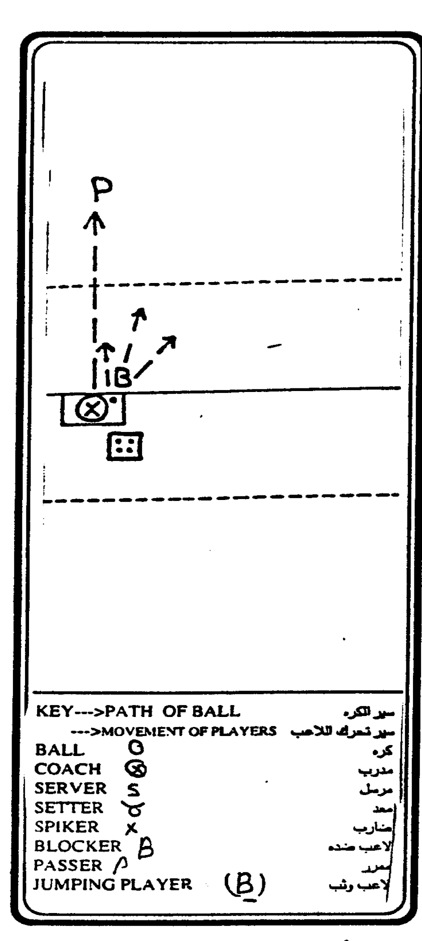
• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

– يترك للمدرب كيفية تحديد تقييم هذا التدريب.

– درجات لوضع اليدين.

– درجات لإسترداد الكرات التى بين الشبكة وحائط الصد.

– درجات لإسترداد الكرات المضروبة ضعيفاً... إلخ.



• تدريب رقم (٤) *Drill No (4)*

• غرض التدريب *Dril purpose*

– يتمثل الغرض من هذا التدريب فى التعليم والتدريب على الإتصال مع لاعبى الدفاع فى الملعب الخلفى فيما يخص إستعادة (إسترداد) الكرات المضروبة خفيفاً أو المنحرفة بجدار الصد فى الحال.

To communicate with backcourt defender for recovery of a tip or deflaction immdeiately behind block.

• احتياجات التدريب *Drill needs*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

• عدد اللاعبين
Number of players

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة تواجد لاعبان فى أحد نصفى الملعب، يترك للاعبين والمدرب تحديد أى من نصفى الملعب للعمل.

• عدد الكرات المستخدمة *Number of volleyballs*

– يحتاج تنفيذ ونجاح هذا التدريب إلى إستخدام عدد *(2)* كرة طائرة.

• مساحة الملعب المستخدم *Court are a to be used*

– سوف يقتصر إستخدامنا فى هذا التدريب على المنطقة بجوار الشبكة وكذا المنطقة بجوار الخط الجانبى.

• إحتياجات خاصة *Special Equipmrnts*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر مقعد *Bench* (أو منضدة) لكى يقف عليه المدرب وكذلك صندوق لحفظ الكرات بجواره، أنظر الشكل.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية :

• وضع البدء *Starting position*.

– يتم وضع البدء فى هذا التدريب من خلال المراحل التالية :

• الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– يقف اللاعب *(B)* المكلف بالصد مواجهاً الشبكة، وتتخذا وضع الإستعداد لأعلى الصد وذلك فى أحد نصفى الملعب – بينما اللاعب *(P)* فى منطقة الملعب الخلفى (منطقة الدفاع)، ومتخذاً وضع الدفاع خلف اللاعب *(B)* أنظر الشكل، لإستلام الكرة المضروبة والخارجة من حائط الصدر، بينما المدرب يقف على المقعد أو المنضدة مواجهاً لاعب الصد *(B)*.

• الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– المدرب واقفاً على المنضدة، ومعه الكرة.

• كيف يبدؤن *How do they start*

– يبدأ التدريب من خلال قذف المدرب الكرة لنفسه ثم ضربها بإتجاه حائط الصد.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة من خلال تنفيذ الآتي :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات *Player movement and skills performed*

– اللاعب *(B)* المكلف بممة الصد يقوم بمحاولة صد الكرة، يظل اللاعب *(P)* في العمق الدفاعي حتى يتسنى له الدفاع عن الكرات الضرورية والمهارية من الصدر، بإتجاه العمق، وفي حالة ضرب الكرة خفيف يجب على اللاعب أن يتقدم للأمام، ويقول *(Out)* للاعب *(B)*، على اللاعب *(B)* أن يهبط، ويدور بسرعة، محاولاً اللحاق بالكرة ولعبها.

• دوران الكرة *Ball circulation*

– أنظر اشكل للتعرف على خط بين كل من الكرة واللاعب.

• الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة *Order and time sequance of evint*

– يتمثل الأمر المعطى في هذا التدريب في التنبيه على اللاعب *(B)* المكلف بالصد بسرعة الهبوط والدورات للحاق بالكرة المضروبة خفيفاً.

– كذلك على اللاعب *(P)* أن يظل في موقف الدفاع في الملعب الخلفي.

• التنوعات *Variations*

يمكن التنوع في هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية:

– تبديل اللاعب *(B)*، *(P)* مع بعضهما البعض.

– يستعان عن المدرب بضارب ومعد.

• أفكار (معلومات) التدريب *Coaching tips*

– إن الأفكار أو المعلومات الخاصة بهذا التدريب، يجب أن تحقق الهدف من التدريب من خلال التأكيد على أهمية الإتصال بين المدافعين وحائط الصد.

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة التي يمكن أن تحدث أثناء التدريب يراعى:

– أن يصل اللاعب *(B)* المكلف بحائط للخلف بدون النظر.

– اللاعب *(P)* لا ينادى بكلمة *(Out)*، وذلك بالنسبة للكرات القصيرة.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء الخاصة بالنقاط التي من شأنها أن تعطل التدريب يراعي:

– ضرورة التنبيه على لاعب *(P)* المدافع له دوراً إيجابياً هاماً فى الإتصال.

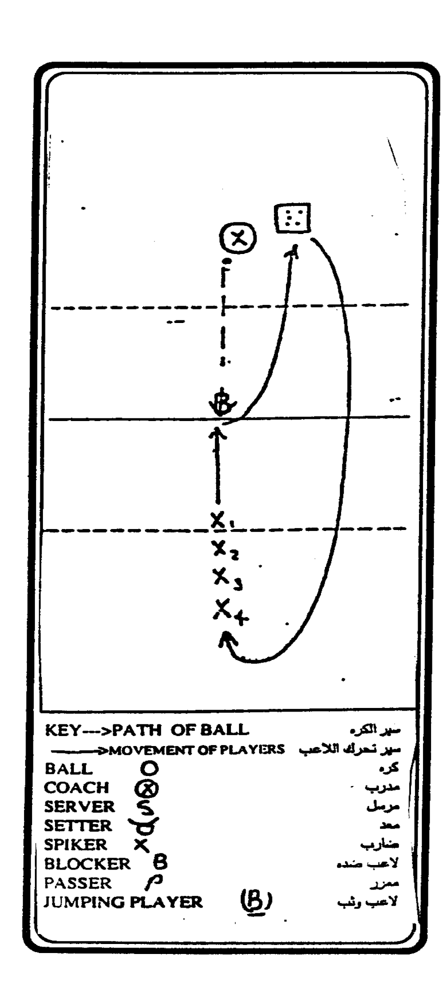
• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

يترك للمدرب كيفية تحديد تقييم هذا التدريب من خلال:

– درجات الكرات المصدة جيداً.

– درجات للاعب *(B)* إذا لحق بالكرة.

– درجات للاعب *(P)* فى إتمام العمل الدفاعى.



• تدريب رقم (٥) *Drill No (5)*

• غرض التدريب *Dril purpose*

– يتمثل الغرض من هذا التدريب فى تطوير القدرة على تعليم قراءة الضارب.

To derelop ability to learn to vead the hitter.

• احتياجات التدريب *Drill needs*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

• عدد اللاعبين
Number of players

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر عدد *(12)* لاعب كرة طائرة يمثلون فريق كامل.

• عدد الكرات المستخدمة
Number of volleyballs

– يحتاج تنفيذ ونجاح هذا التدريب إلى ضرورة إستخدام (١٢) كرة طائرة، كحد أدنى.

• مساحة الملعب المستخدم *Court are a to be used*

– لنجاح هذا التدريب تحتاج إلى ملعب كرة طائرة كاملاً، قانونى الأبعاد.

- إحتياجات خاصة *Special Equipmrnts*

– لا يحتاج هذا التدريب إلا لصندوق ضغط الكرات.

- الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية :

- وضع البدء *Starting position*.

– يتم وضع البدء فى هذا التدريب من خلال الآتى :

- الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– يقف اللاعب *(B)* المكلف بمهمة الصد مواجهاً الشبكة، ومتخذاً وضع الإستعداد لإتمام الصد.

– يقف خط (قطار) من اللاعبين الضاربين فى الناحية العكسية من الملعب، أنظر الشكل، وأمام حائط الصد تماماً.

– يقف المدرب خلف اللاعب *(B)* المؤدى للصد، ولكن فى منطقة الدفاع أنظر الشكل.

- الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– المدرب معه كرة، وبجواره صندوق الكرات أنظر الشكل.

- كيف يبدؤن *How do they start*

– يقوم المدرب برمى (قذف الكرة) عالية، وفوق الشبكة، وعلى يمين رأس اللاعب *(B)* المكلف بالصد.

- الحركة *Action*

– تتم الحركة فى التدريب من خلال الآتى :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات *Player movement and skills performed*

– يقترب اللاعـب الضارب (X_1) الذى فى أول خـط الضـاربين ويضـرب الكرة.

– يجب على لاعب الصد أن يقرر ومتى إتمام الصد، على أساس التحرك الخاص (X_1) فقط.

– اللاعب (X_1) يسترد (يسترجع) الكرة إلى صندوق الكرات ثم يعود فى نهاية قطار الضاربين.

– فى نفس اللحظة على المدرب أن يقف كرة أخرى فوق الشبكة ليتقدم إليها اللاعب الضارب (X_2).

• دوران الكرة *Ball circulation*

– أنظر الشكل الموضح للتعرف على مسار خط يد كل من الكرة واللاعب، ومكان المدرب.

• الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة *Order and time sequance of evint*

– يتمثل الأمر المعطى فى هذا التدريب فى التنبيه على اللاعب (B) أن يكون منبهاً ويقرأ لبقية الهجوم من اللاعبين X_1, X_2, X_3, X_4 وهكذا حيث أن لكلٍ طريقته فى الضرب.

• التنوعات *Variations*

– يترك للمدرب حرية التنوع فى هذا التدريب، وعلى سبيل المثال تغير مهام اللاعب – المكلف بالصد يصبح ضارب والعكس.

• أفكار (معلومات) التدريب *Coaching tips*

– إن الأفكار أو المعلومات الخاصة بهذا التدريب، والتى تعطى يجب أن

تكون محققة للهدف من التدريب، وتعمل على تنمية وتطوير القدرة على قراءة الضرب.

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة أو الشائعة التي يمكن أن تحدث في هذا التدريب، يراعي:

– يجب على اللاعب *(B)* ألا يتحرك، مع الضارب، بمجرد أن يقترب *(X)*، ألا يتحرك، مع الضارب، بمجرد أن يقترب *(X)*، حيث أن النتيجة سوف يقفز اللاعب *(B)* بعيداً، بهدف محاولة اللحاق والوصول للكرة.

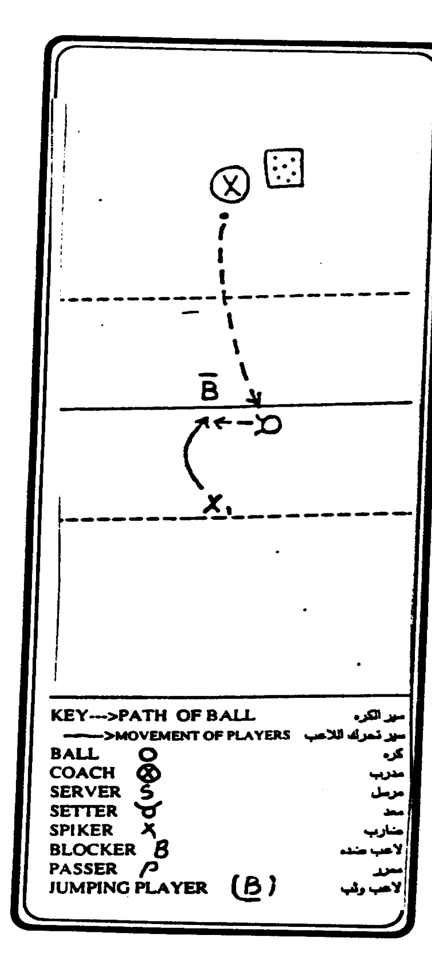
• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء الخاصة بالنقاط التي من شأنها أن تعطل التدريب، يراعي:

– دع اللاعبين الضاربين يقتربون أكثر من الشبكة وخط الهجوم، حتى يتسنى لهم ضبط وإحكام الإقتراب.

• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

– نفس ما جاء فى التدريب السابق، مع تغير الدرجات حسب الوظائف.



• تدريب رقم (٦) *Drill No (6)*

• غرض التدريب *Dril purpose*

– يتمثل الغرض الأساسى من هذا التدريب، فى أن تكون قادراً على قراءة الفريق العاكس (الخصم) (ملعب أو الفريق المنافس)، وذلك عندما يكون فريقه يمرر الكرة فوق الشبكة.

To be able to tead opposition when own teaun passes ball over net.

• احتياجات التدريب *Drill needs*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

• عدد اللاعبين

Number of players

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى تواجد *(3)* ثلاث لاعبين كرة طائرة لائقين بدنياً ومهارياً.

• عدد الكرات المستخدمة *Number of volleyballs*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى عدد من الكرات حوالى *(6)* ست كرات، وربما زيادة عن ذلك.

• مساحة الملعب المستخدم *Court are a to be used*

– سوف نقتصر المساحة المستخدمة فى هذا التدريب على المساحة، الخاصة بمنطقة الشبكة فى كل من نصفى الملعب.

• إحتياجات خاصة *Special Equipmrnts*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر صندوق الكرات *Ball bucket*.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء التدريب، من خلال تنفيذ النقاط التالية :

• وضع البدء *Starting position*.

– يتم وضع البدء فى هذا التدريب من خلال الآتى:

• الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– يقف اللاعب *(B)* المكلف بمهمة الصد مواجهاً الشبكة، لكى يصد اللاعب المعد المعاكس *Opposition setter at net*، والمهاجم *(X)* للفريق العاكس فى الناحية خلف الحائط، الهجوم (أنظر الشكل).

– المدرب فى نصف ملعب لاعب الصد (فى المنطقة الخلفية) وبجواره صندوق الكرات.

• الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– الكرة مع المدرب الواقف بجوار صندوق الكرات، فى المنطقة الدفاعية.

• كيف يبدؤن *How do they start*

– يبدأ هذا التدريب من خلال قذف المدرب الكرة بقوس طيران عالى *Lobs* فوق الشبكة.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة فى هذا التدريب من خلال الآتى :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات *Player movement and skills performed*

– على اللاعب *(B)* المكلف بمهمة الصد، مراقبة قذف الكرة، المعد العاكس يقوم بعمل الآتى :

– إعـداد لأعلى الهـجـوم بواسطة اللاعــب المعــد، وهنــا على *(B)* القيام بمهمة الصد.

– اللاعب *(B)* فور الإنتهاء من الصد، يتقهقر بعيداً عن الشبكة، ثم يمرر الكرة إلى اللاعب *(X)* (المدرب)، اللاعب *(X)* يعد الكرة، *(B)* يصد.

– ثم يتقهقر بعيداً عن الشبكة، ويعد إلى اللاعب *(X)*، اللاعب يصد من *(X)*.

– الوثب للضــرب والإعــداد لـ *(X)*، اللاعـب *(B)* يصـد، ويحـاول أن يصـد ضرب *(X)*.

• دوران الكرة *Ball circulation*

– أنظر الشكل الموضح لمتابعة خط سير كل من الكرة ولاعب الصد، والمهاجم وأماكن تواجدهم.

• الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة *Order and time sequance of evint*

– يتمثل الأمر المعطى فى هذا التدريب فى التنبيه على اللاعب *(B)* والمكلف بمهمة الصد، أن يكون منتبهاً لما يحدث فى نصف الملعب المعاكس، قارئاً لخط سير الكرة، وكذا تحركات اللاعب المعد.

• التنوعات *Variations*

– يترك للمدرب حرية التنوع فى هذا التدريب، وعلى سبيل المثال تغير مـهام اللاعـبين المكلف بالصــد – (يهـجم)، اللاعــب المهـاجم يقــوم بمـهـمـة الصد، وهكذا.

• أفكار (معلومات) التدريب *Coaching tips*

– إن الأفكار أو المعلومات الخاصة بهذا التدريب والتى يجب أن تعطى يجب أن تحقق الهدف من التدريب، وتعمل على تنمية وتطوير القدرة على قراءة الملعب المعاكس (الخصم).

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة بالنقاط التي من شزنها أن تعطل التدريب، يراعي:

– يجب على اللاعب المكلف بمهمة الصد أن يتوقع *Antici pate*، وينظر إلى ماذا يحدث .

– بالنسبة لكل من المسافة بين المعد والشبكة – التحرك الملائم بالنسبة للمس *Coprior to contact*.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء الخاصة بالنقاط التي من شأنها أن تعطل التدريب يراعي :

– وعى اللاعب المكلف بمهمة الصد قريباً من الشبكة – يراعى الضبط بالنسبة لقذف الكرة.

– تحرك اللاعب المعد ملائماً لملاحقة الكرة – الضارب يضرب بطريقة صحيحة.

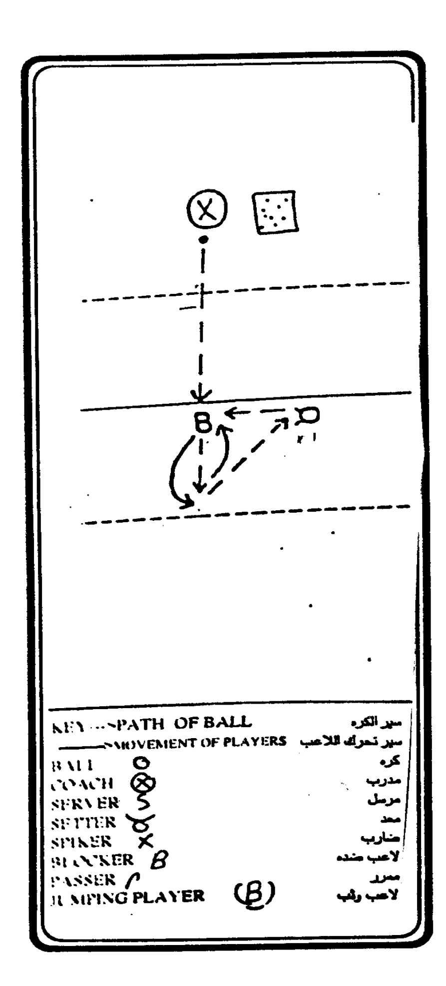
• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

– نفس ما جاء فى التدريبات الثلاث السابقة، مع تغير الدرجات حسب المهام.

– (٥) درجات للصد الجيد، (تكن أعلى درجات).

– (٤) تنازلياً درجات لإعداد الضرب.

– (٣) درجات لتقهقر اللاعب المكلف بمهمة الصد.



• تدريب رقم (٧) *Drill No (7)*

• غرض التدريب *Dril purpose*

– يتمثل الغرض الأساسى من هذا التدريب فى أن تكون قادراً على الإستجابة لما يحدث بعد الإعداد من الناحية العكسية (فريق الخصم).

To be able to react to oversets from the opposition.

• احتياجات التدريب *Drill needs*

يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

• عدد اللاعبين

Number of players

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى تواجد *(2)* لاعبين من كرة طائرة لائقين بدنياً ومهارياً.

• عدد الكرات المستخدمة

Number of volleyballs

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى عدد من الكرات حوالى *(6)* ست كرات، وربما زيادة عن ذلك.

• مساحة الملعب المستخدم *Court are a to be used*

– سوف تقتصر المساحة المستخدمة فى هذا التدريب على المساحة الخاصة بمنطقة الشبكة فى كل من نصفى الملعب.

• إحتياجات خاصة *Special Equipmrnts*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر صندوق الكرات *Ball bucket*.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء هذا التدريب من خلال تنفيذ النقاط التالية :

• وضع البدء *Starting position*.

– يتم وضع البدء فى هذا التدريب من خلال الآتى:

• الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– يقف اللاعب المكلف بمهمة الصد مواجهاً الشبكة.

– اللاعب المعد يتواجد فى الصف الأمامى وعلى عيب حائط الصد.

– المدرب فى المنتصف من الناحية العكسية (نصف الملعب الآخر/ فى منطقة الدفاع).

• الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– الكرة مع المدرب الواقف بجوار صندوق الكرات فى المنطقة الدفاعية.

• كيف يبدؤن *How do they start*

– يبدأ هذا التدريب من خلال قذف المدرب للكرة عالية *Lobs*، لتعبر من فوق الشبكة.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة فى هذا التدريب من خلال الآتى :

• تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات *Player movement and skills performed*

على اللاعب المكلف بمهمة الصد *(B)* أن يتبع الإختبار التالى :

– يثبت ويضرب *Following options* .

– يتقهقر أو يتراجع بعيداً عن الشبكة .

– أو يمرر إلى اللاعب المعد ثم يضرب .

– أو يخرج بالضرب *Fakehut* ثم يقوم بالوثب والإعداد .

• دوران الكرة *Ball circulation*

– أنظر الشكل الموضح لمتابعة خط سير كل من الكرة واللاعب .

• الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة *Order and time sequance of evint*

– يتمثل الأمر المعطى فى هذا التدريب فى التنبيه على اللاعبين، لما يحدث بعد الإعداد فى نصف الملعب العاكس، محاولاً التصرف فى ضوء ما يحدث .

• التنوعات *Variations*

يمكن التنوع في هذا التدريب من خلال محاولة عمل النقاط التالية :

– يقترب المدرب أكثر من اللازم إتجاه الشبكة، إجعل اللاعب *(B)* المكلف بالصد، وذلك بمجرد أن تكون الكرة قد قذفت بواسطة المدرب لأعلى .

– يجب على اللاعب المكلف بالصد أن يهبط – يتقهقر للخلف – ثم يمرر .

– مساعدة حائط الصد المعاكس، فى حالة صد حائط الصد عالياً .

– يجب على اللاعب *(B)* أن يثبت ويقوم بالإعداد مع الوثب *Jumpset*، لا تجعل الكرة *Lob* .

• أفكار (معلومات) التدريب *Coaching tips*

– إن الأكفار أو المعلومات الخاصة بهذا التدريب، والتى يجب أن تعطى يجب أن تحقق الهدف من التدريب، وتعمل على تنمية وتطويرالقدرة على الإستجابة لما يحدث بعد الإعداد فى الفريق المعاكس.

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة والتي من شأنها أن تظهر في هذا التدريب يراعي:

– حاول أن يكون ضربك عالياً جداً وبعيداً من الشبكة.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء الخاصة بالنقاط التي من شأنها أن تؤخر التدريب يراعي:

– وعى اللاعب المكلف بالصد يتقهقر بسرعة لإستقبال الكرة مع توجيهها للمعد والإقتراب أيضاً بسرعة لإتمام الضرب.

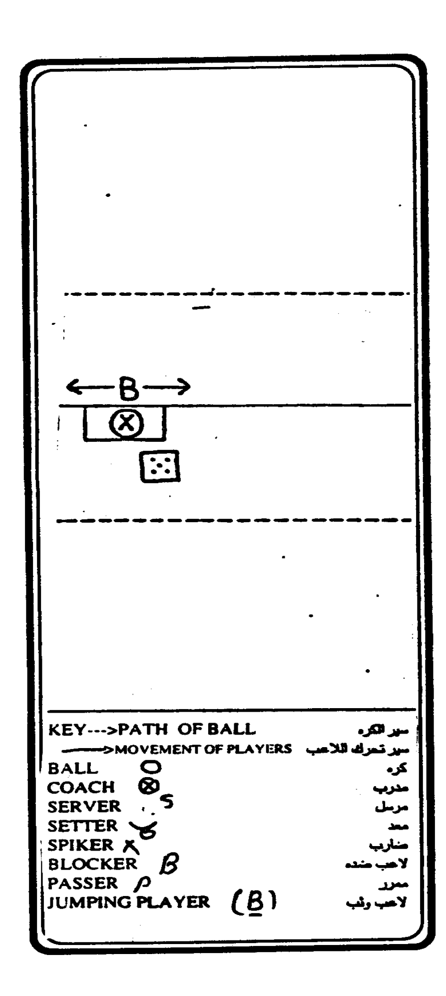
• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

– نفس ما جاد فى التدريبات السابقة، مع تغير الدرجات حسب المعام.

– (٥) درجات للإستقبال الجيد للكرة المقذوفة وتوجيهها جيداً للمعد.

– (٤) درجات للإعددا العالى.

– (٣) درجات لسرعة تقهقر اللاعب *(B)*.



- تدريب رقم (٨) *Drill No (8)*

- غرض التدريب *Dril purpose*

– يتمثل الغرض الأساسى من هذا التدريب، فى تطوير المقدرة الخاصة بقراءة المهاجمين، وكذا التبديل والتغيير، ومن خلال المركز، وتنفيذ الصد.

To develop the obility to nead the spikers, shift in to position, and execute and block.

- احتياجات التدريب *Drill needs*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر الإحتياجات التالية :

- عدد اللاعبين

Number of players

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى لاعب كرة طائرة لائقاً بدنياً ومهارياً.

- عدد الكرات المستخدمة

Number of volleyballs

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر عدد من الكرات حوالى *(12)* كرة وربما زيادة عن ذلك.

• مساحة الملعب المستخدم *Court are a to be used*

– سوف تقتصر المساحة المستخدمة فى هذا التدريب على المنطقة الخاصة بالشبكة فقط.

• إحتياجات خاصة *Special Equipmrnts*

– يحتاج تنفيذ هذا التدريب إلى ضرورة توافر مقعد أو منضدة ليقف عليها المدرب، إضافة إلى صندوق لحفظ الكرات.

• الطريقة الخاصة بأداء التدريب *Method of performance drill*

– تتم طريقة أداء التدريب، من خلال تنفيذ النقاط التالية :

• وضع البدء *Starting position*.

– يتم وضع البدء فى هذا التدريب من خلال الآتى :

• الوضع الخاص باللاعبين *Location of players*

– يقف اللاعب *(B)* المكلف بمهمة الصد فى مواجهة الشبكة، ومستعد لإتمام الصد.

• الوضع الخاص بالكرة *Location of ball*

– الكرة مع المدرب الواقف على منضدة (مقعد) فى مواجهة حائط الصد فى الناحية العكسية من الملعب ومن كرة.

• كيف يبدؤن *How do they start*

– يبدأ هذا التدريب من خلال، قذف المدرب للكرة لنفسه عالياً ثم بضرب بإتجاه لاعب الصد *(B)*.

• الحركة *Action*

– تتم الحركة فى هذا التدريب من خلال الآتى :

● تحركات اللاعب وطريقة أداء المهارات ***Player movement and skills performed***

– يقوم اللاعب *(B)* بالوثب وإتمام الصد.

– بإمكان المدرب أن ينوع من النقط والإتجاهات الخاصة بالضرب أو الهجوم من خلال الآتى :

– يغير (يبدل) ***Shilt***، مكانه من اليمين إلى اليسار والعكس بطول المنضدة (المقعد) ثم يضرب ويضرب.

– الدوران (اللف) لمواجهة إتجاهات مختلفة ***Turns to face different divection***.

● دوران الكرة ***Ball circulation***

– أنظر الشكل الموضح لمتابعة خط سير كل من الكرة واللاعب، وكذلك أماكن تواجدهم، والمدرب.

● الأمر والوقت الخاص بتتالي المسابقة ***Order and time sequance of evint***

– يتمثل الأمر المعطى فى هذا التدريب فى التنبيه على اللاعب المكلف بمهمة الصد أن يقرأ إتجاهات الضرب، ويتحرك طبقاً لهذه الإتجاهات.

● التنوعات ***Variations***

– يترك للمدرب حرية التنوع فى هذا التدريب، على سبيل المثال إجعل هناك لاعب يقذف الكرة إلى المدرب، حتى تزيد من سرعة إيقاع التدريب.

● أفكار (معلومات) التدريب ***Coaching tips***

– إن الأفكار أو المعلومات الخاصة بهذا التدريب، والتى يجب أن تعطى، يجب أن تحقق الهدف من التدريب وتعمل على تنمية وتطوير المقدرة على قراءة الضاربين وتحركاتهم.

• أخطاء عامة *Common error*

لتلافي الأخطاء العامة التي يمكن أن تحدث في هذا التدريب وتعطله، يمكن عمل الآتي:

– إجعل اللاعب المعد لا يغير من مكانه أو يبدل (موضعه)، لكن يجعله يثبت جانباً ويصل لمواجهة الضرب.

• نقاط تعطيل (تأخير) التدريب *Drill break down points*

لتلافي الأخطاء الخاصة بالنقاط التي من شأنها أن تعطل التدريب يراعي:

– وعى اللاعب المكلف بمهمة الصد قريباً من الشبكة، ولا يثبت لأعلى ولكن عليه قراءة إتجاهات اضرب – لإتمام التحرك الجانبى لمواجهة الضرب.

• مقاييس (تقييم) التدريب *Drill break down points*

– نفس ما جاء فى مجموعة التدريبات الثلاث السابقة مع تغيير الدرجات حسب المهام المكلف بها لاعب الصد.

– (٥) درجات للتحرك الجيد جانباً قبل إتمام الصد.

– (٤) درجات لإتمام الصد بنجاح.

الفصل التاسع

الجوانب الخططية الدفاعية والهجومية

- أشكال اللعب فى الكرة الطائرة.
- أبعاد الأداء فى الكرة الطائرة.
  - أولاً: البعد الخاص بالإرسال واستقبال الإرسال.
  - ثانياً: البعد الخاص بالتمرير والتغطية.
  - ثالثاً: البعد الخاص بالإعداد والإستعدادات الهجومية.
  - رابعاً: البعد الخاص بالهجوم والتغطية.
  - خامساً: البعد الخاص بالإستعداد للهجوم.
  - سادساً: البعد الخاص بالدفاع.
- توجيه الملعب (أو تكيف اللاعبين وفقاً لظروف اللعب)
- ملاحظات هامة تخص لاعبى الكرة الطائرة.
- التبديل الداخلى.
- توقيتات التبديل الداخلى.
- عوامل رئيسية يجب مراعاتها عند إتمام التبديل.
- الستار فى الكرة الطائرة.
- تعريف الستار - القيمة الخططية للستار - القيمة النفسية للستار، دور الحكام لتجنب الستار
- التوقيت الثالث الخاص بالتبديل أثناء اللعب.
- نظام أسلوب إتصال (التفاهم) بين اللاعبين أثناء اللعب.

الفصل التاسع

الجوانب الخططية الدفاعية والهجومية

أشكال اللعب في الكرة الطائرة

Phass of play in volley ball

تعتبر لعبة الكرة الطائرة عبارة عن مزيج أو خليط من الترابط المتكرر بين ما يقوم به اللاعبون من تحركات خاصة ودوران الكرة ويتمثل هذا الترابط المتكرر فى عدة عوامل مستقلة مثل:

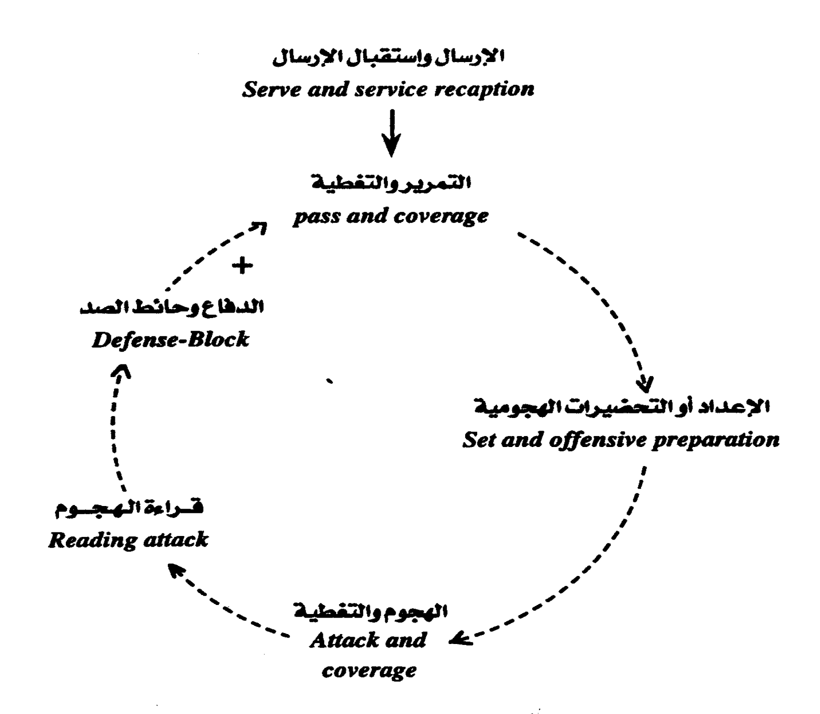
١– وجود كرة واحدة.

٢– وجود ستة لاعبين.

٣– حق اللاعب فى لمس الكرة لمرة واحدة.

٤– حق الفريق فى لمس الكرة بما لا يتجاوز الثلاث لمسات.

ويوضح اشكل رقم (   ) هذه الدورة التى تبدأ منذ لحظة وضع الكرة فى اللعب وتستمر فى التداول وفقاً لخبرة الفريق وإمكانياته البدنية – المهارية والخططية ولعقلية – (الذهنية) المتعلقة بتوقع تتابع الأداء، والذى يطلق عليه *The rulling*.



شكل (   ) : الأبعاد الستة الخاصة بتداول الأداء في الكرة الطائرة

أبعاد الأداء في الكرة الطائرة
Dimaniton of performance in volley bal

ويذكر العلماء والمتخصصين فى تدريس وتدريب الكرة الطائرة أن تتابع الأداء فى الكرة الطائرة يعزى إلى ستة أبعاد وحيدة تكمن فى الآتى :

البعد الأول: الذى يبدأ قبل بداية اللعب وهو بعد الإصطفاف حيث يصطف اللاعبون للدفاع تجاه الإرسال (إستقبال الإرسال) .

البعد الثاني: وهو والخاص بإتمام وتنفيذ إستقبال الإرسال.

البعد الثالث: وهو البعد الخاص بإعداد الكرة عن طريق المعد *Setter* لأى من الضاربين الموجودين على الشبكة وداخل منطقة الهجوم.

البعد الرابع: عند إتمام عملية الهجوم، وعليه يجب أن نلاحظ أن هذه الأبعاد الأربعة السابقة تظهر عندما يمتلك الفريق الكرة بينما يظهر:

البعد الخامس: عند وصول الكرة إلى الفريق الآخر (المنافس – الخصم) وحيازته لها وقيامه بالإستعداد للهجوم.

البعد السادس: فهو عملية الدفاع تجاه هجوم الفريق الآخر، ويعتبر هذا البعد هو بداية لتتابع لأداء جديد فى الكرة الطائرة الذى هو الحقيقة يعتبر اللمسة الأولى أو البعد الثانى.

وهنا نود الإشارة إلى أنه مع أن تتابع الأداء *Sequence performance* فى الكرة الطائرة ليس من الضرورى أن يكون متضمناً تلك الأبعاد الستة السابقة، فمثلاً فى كثير من الأوقات تستوجب الضرورة القيام بإعادة الكرة مباشرة إلى ملعب الفريق الآخر (المنافس) القائم بالهجوم ويكون ذلك من خلال أداء حائط الصد الجيد أو القيام بتمرير الكرة مباشرة (إعدادها) إلى ملعب الفريق الآخر عن طريق الخطأ أو القيام بالهجوم مباشرة حيث يهاجم الفريق وهو ما يطلق عليه الهجوم من اللمسة الثانية.

ويعتبر الوصف التقليدى لطرق اللعب فى الكرة الطائرة وصفاً مرحلياً لحالة من حالات اللعب فقط والذى يعتبر جزءاً بسيطاً من مضمون وأبعاد طرق اللعب العديدة والمختلفة فى الكرة الطائرة حيث أن عملية الوصف التفصيلى لطرق اللعب فى الكرة الطائرة ينبغى وأن يتناول التحليل الهجومى أو الدفاعى لجميع لحظات اللعب تحت جميع الظروف، التى يقع تحتها كلا الفريقان المنافسان.

راعينا أن نتناول دراسة هذه الأبعاد الستة لأداء الفريق فى الكرة الطائرة

بشيء من التفصيل، كما يجدر الإشارة هنا إلى أننا سوف نستعرض بعض المشكلات التى تتعلق بأداء الفريق والتى سوف نسترسل فى الحديث عنها وكيفية مواجهتها علمياً بطريقة مبسطة حتى يتسنى لجميع أبنائنا المدربين واللاعبين والمدرسين استيعابها والعمل على ذلك من وجهة النظر الخاصة بالأبعاد الستة للكرة الطائرة.

أولاً: البعد الخاص بالإرسال واستقبال الإرسال
Serve and service reception

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد الفريدة فى الكرة الطائرة حيث يأخذ مكانه عندما تكون الكرة ميتة *Deaid ball* (بمعنى وصول الكرة إلى مرحلة الإنتقاء فى الأداء) ويستحوذ العامل الزمنى (الوقت) فى هذا البعد على الأهمية القوصى بالنسبة لجميع الست لاعبين القائمين بالدفاع حيث يمكنهم هذا العامل من أداء الآتى :

١ - يسمح عامل الوقت (الزمن) بتمكين اللاعبين من تنظيم أنفسهم تنظيماً خاصاً إتجاه التشكيل المناسب وبما يسمح لهم بالقيام بمهامتهم (بواجباتهم) الدفاعية تجاه الإرسال القادم من ناحية الفريق المرسل.

٢ - الإستعداد ولو جزئياً للهجوم المقبل (تشكيل أولى خفى) وذلك أثناء إنتظارهم الكرة حتى يتم أداء الإرسال.

ثانياً: البعد الخاص بالتمرير والتغطية
Pass and coverage

على الرغم من أن اللاعب الذى سيقوم باستقبال الإرسال سيعتبر هو المسئول الفعلى عن الأداء أثناء تلك المرحلة، إلا أن هناك أربعة لاعبين يتضامنوا معه فى هذه المسئولية بصورة غير مباشرة فجميع اللاعبين الغير قائمين بالإستقبال (عدا اللاعب المعد) تقع عليهم مسئولية متابعة الكرة وتركيز إنتباههم على زميلهم الذى ستصل إليه الكرة بعد إستقبالها ولعل فى ذلك الأداء أهمية كبرى حيث يحقق لهؤلاء اللاعبين فرصة مواجهة أية مشاكل تتعلق بالإستقبال السيء للكرة.

ثالثاً: البعد الخاص بالإعداد والإستعدادات (التجهيزات) الهجومية
Set and offensive preparation

بعد إتمام إستقبال الكرة نجد أن اللاعب المعد يقوم بالتحرك السريع لمتابعة الكرة المستقبلة وذلك من خلال خطوة واحدة فقط إلى خطوتين مما يمكنه من القيام بعملية الإعددا الجيد إلى اللاعب المهاجم المتواجد على الشبكة فى المراكز الهجومية (٢)، (٣)، (٤) وفى هذه اللحظات على اللاعبين الغير قائمين باستقبال الكرة (المرسلة) سرعة إتخاذ القرار نحو تحديد أسلوب وطريقة إقترابهم لتنفيذ عملية الهجوم مع الأخذ فى الإعتبار والإفتراض أن كل منهم، سوف يتم إعداد الكرة إليه.

رابعاً: البعد الخاص بالهجوم والتغطية
Attack and coverage

وفى هذا البعد نجد أنه سيتناول مسئولية اللاعب الغير مكلف بمهمة الإعداد، حيث سيكون من الواجب عليه القيام بخطوات الإقتراب *Apprach* والوثب *Jump* وتنفيذ الهجوم *Attacking* أثناء ذلك يقوم الخمس لاعبين الآخرين الباقين الغير قائمين بمهام هجومية فى متابعة اللعب باستمرار، مع فرض واجبات دفاعية لأنفسهم يتطلبها أو يفرضها الموقف على سبيل المثال سرعة وضرورة التواجد خلف اللاعب المهاجم، لمواجهة أى حالة ما مثل توقف الكرة وعدم إختراق الحائط نتيجة لاصطدامها بحائط الصد الذى يشكله الفريق الآخر المكلف بالدفاع.

خامساً: البعد الخاص الإستعداد للهجوم
Roading attack

فى تلك اللحظة التى تدخل فيها الكرة إلى ملعب الفريق الآخر الذى فى موقف دفاعى، على اللاعبين سرعة التحرك إلى الأماكن التى تسمح لهم بمراقبة هجوم الفريق الآخر عليهم المضاد *Counter attack* وذلك لتتاح لهم فرصة الإعداد لرد فعل جيد يواجه الهجوم والذى من المفترض أن يتصف بالسرعة والتوافق.

سادساً: البعد الخاص بالدفاع
Defense

تعد مرحلة الدفاع المرحلة الأخيرة التى ينتهى إليها تتابع الأداء إضافة إلى أنها هى المرحلة التى تعود بنا إلى البعد الثانى للأداء «التمرير والتغطية»، إلا أنها تختلف عنها، حيث أن الفريق الآخر يقوم بانتهاج (تنفيذ) شكل آخر من أشكال الهجوم غير تلك التى قام بها فى الأولى.

مع ضرورة الإشارة إلى أنه فى هذه المرحلة فإننا نجد أن الفريق عادة ما يقابل شكلان من الأداء الهجومى يتمثلان إما فى الضرب الساحق القوى *Spike* أو الكرات السهلة *Pump* وفى ضوء ذلك فإن الفريق القائم بالدفاع فى ذلك الوقت يجب أن يستخدم حائط الصد المناسب مع ضرورة تنشيط لاعبى الجزء الخلفى من الملعب *Back court players* لمواجهة الهجوم.

وإن الضرورة القصوى لهذه الأبعاد تستوجب علينا أن نتناول كل بعد من هذه الأبعاد إلا أننا نرى وقبل الدخول فى التفاصيل الدقيقة المتعلقة بكل بعد من تلك الأبعاد الستة، ينبغى علينا أن نوضح القواعد المختلفة التى نص عليها قانون اللعبة والتى تقيد تحركات اللاعبين *Player's movement*، على سبيل المثال ضرورة تواجد اللاعبين فى أماكن معينة، التبديل الداخلى بين اللاعبين وفق قواعد وطرق خاصة وهو ما سنلقى عليه الضوء تفصيلاً فى هذا الفصل من هذا الكتاب.

توجيه الملعب (أو تكيف اللاعبين وفقاً لظروف الملعب)
Court orientation

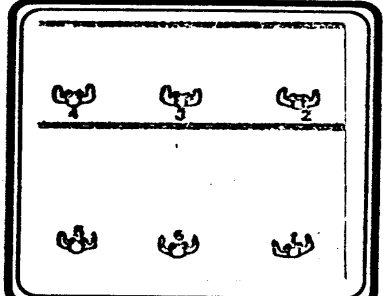
ولاستيعاب هذه النقطة سوف نقوم هنا بالتمثيل من خلال الرسم أحد الملعبين فقط كما هو موضح فى الرسوم أو الأشكال التوضيحية التالية.

حيث يكون الجزء السفلى فى الشكل التوضيحى معبراً عن الجزء الخلفى من الملعب حتى خط نهاية الملعب ويطلق عليه *Back court* بينما سيكون الجزء العلوى فى الشكل أو الرسم التوضيحى معبراً عن الجزء الأمامى من الملعب حتى خط المنتصف *Front court* وبالتالى سيكون خط الهجوم هو ذلك الخط الذى يقع على الثلث الأول من المسافة بين خط المنتصف وخط نهاية الملعب مقاساً من خط منتصف الملعب.

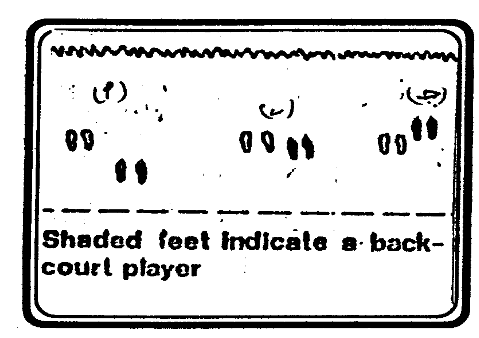


بادئ ذى بدء نود أن نوضح المراكز الأساسية الست التى فرضتها قواعد ومواد قانون اللعبة حيث نلاحظ أن الشكل (١.٨) يوضح الترتيب الرقمى للاعبين قبل بداية اللعب، ويبدأ هذا التسلسل الرقمى من الركن الأيمن الخلفى للملعب حيث يكون مركز (١) وتصاعدياً فى إتجاه عكس حركة عقارب الساعة وبحركة دورانية فى الملعب حيث يتواجد لاعبى مراكز (٢)، (٣)، (٤) فى المنطقة الأمامية الهجومية، واللاعبان رقم (٥) و اللاعب مركز (٦) بين لاعب مركز (١)، (٥) متقدماً قليلاً للأمام، ويسمى هذا التسلسل فى طريقة تمركز اللاعبين بترتيب الدوران.

وهنا يجدر الإشارة أنه وفى بداية اللعب وتحديداً قبل أداء الإرسال ينبغى أن يثبت اللاعب فى مركزه الصحيح كما ورد بترتيب الدوران، كما نذكر أن هذا الترتيب يكون ترتيباً نسبياً قياساً إلى مراكز بقية لاعبى الفريق ويتحدد وضع اللاعبوفقاً لموقع جزء من جسمه وتلامسه بالأرض.



شكل (١٠٨)
يوضح التسلسل الرقمي لترتيب الدوران حسب قانون والقواعد الدولية للعبة



شكل (١٠٩)
يوضح أن وضع القدمين هو الذي يؤدي إلي التعرف علي مكان اللاعب، الأقدام المظللة في الشكل تشير إلى لاعب الخط الخلفي

وفى هذا الصدد يتحتم علينا ضرورة توضيح أن هناك عاملان أساسيان هامان يجب مراعاتهما أثناء دراسة وضع تمركز اللاعب ألا وهما :

١- الوضع الجانبى *Lateral positioning*.

٢- العلاقة بين الملعب الجزء الأمامى والخلفى.

Front court - Back court relationship.

حيث يوضح الشكل (١٠٩) التمثيل بالأقدام لتوضيح مواضع الإتصال بالأرض بالنسبة للاعب وعلاقتها القانونية بموضع زميله.

الوضع (أ) قانوني : فيه يظهر قدمي اللاعب الخط الخلفى خلف قدمى لاعب الخط الأمامى بصورة كاملة كلية.

الوضع (ب) قانوني : فيه تظهر قدمى لاعب الخط الأمامى ملامسة الأرض إلى الأمام من قدمى لاعب الخط الخلفى.

الوضع (جـ) غير قانوني : فيه تظهر قدمى لاعب الخط الخلفى ملامسة الأرض إلى الأمام متجاوزاً قدمى لاعب الخط الأمامى.

وبالتالى فإنه ومن خلال النظر إلى أوضاع لاعبى الخط الأمامى ولاعبى الخط الخلفى بالقياس إلى ترتيب الدوران فإن لاعب مركز (٢) ينبغى أن يكون قريباً إلى خط المنتصف عن لاعب مركز (١) وبالمثل لاعب مركز (٣) ينبغى أن يكون أمام لاعب مركز (٦) وكذلك لاعب مركز (٤) ينبغى أن يكون قريباً إلى الشبكة عن لاعب مركز (٥).

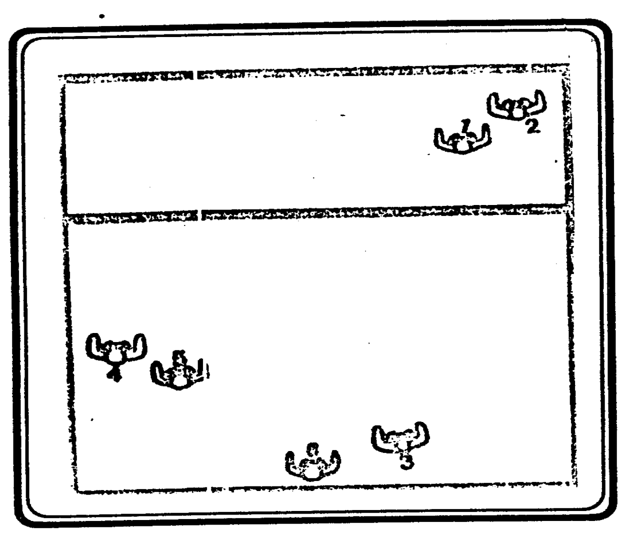
❤ ملاحظات هامة فيما يخص العلاقة التبادلية بين مراكز اللاعبين :

تعتبر العلاقات التالية بين اللاعبين الموجودين بمراكز ٣، ٤، ٢ وباقى اللاعبين علاقات غير موضوعية من وجهة نظر ترتيب الدوران :

١- علاقة لاعب مركز (٢) بالنسبة للاعب مركز (٦) ولاعب مركز (٥).

٢- علاقة لاعب مركز (٣) بالنسبة للاعب مركز (١) ولاعب مركز (٥).

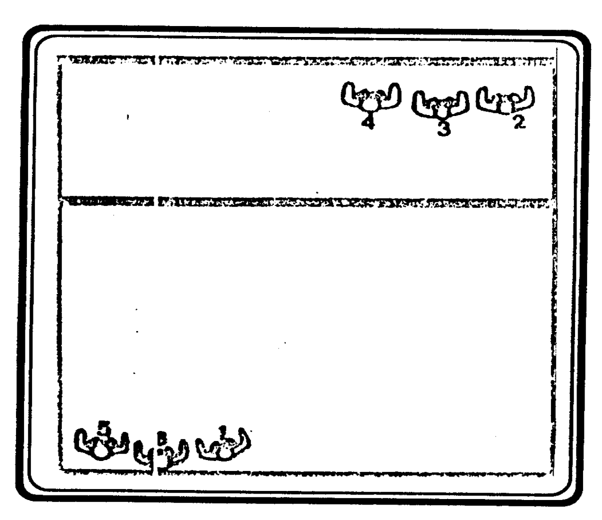
٣- علاقة لاعب مركز (٤) بالنسبة للاعب مركز (٦) ولاعب مركز (٥).



شكل (١١٠)

يوضح ترتيب الدوران القانوني مركزاً على الوضع الجانبي للاعبين

ولمزيد للإيضاح نجد أن اللاعب الأوسط ينبغى أن يكون بين اللاعبين الخارجين وعلى ذلك فإن لاعب مركز (٣) لابد وأن يكون إلى يسار لاعب مركز (٢) وإلى يمين لاعب مركز (٤) وبالمثل فإن لاعب مركز (٦) لابد وأن يكون إلى يسار لاعب مركز (١) وإلى يمين لاعب مركز (٥) ولا تعتبر العلاقة الجانبية ذات أهمية بين لاعبى الخط الأمامى (٢، ٣، ٤) ولاعبى الخط الخلفى (١، ٦، ٥).



شكل (١١١)
يوضح التمركز القانوني لكل من لاعبي الخط الأمامي بالقياس إلى لاعبي الخط الخلفي

حيث يظهر تقدم لاعبى الخط الأمامى عن لاعبى الخط الخلفى، ويلقى الضوء على أن لاعب مركز (٣) يتوسط لاعبى الخط الأمامى، بينما يتوسط لاعب مركز (٦) لاعبى الخط الخلفى.

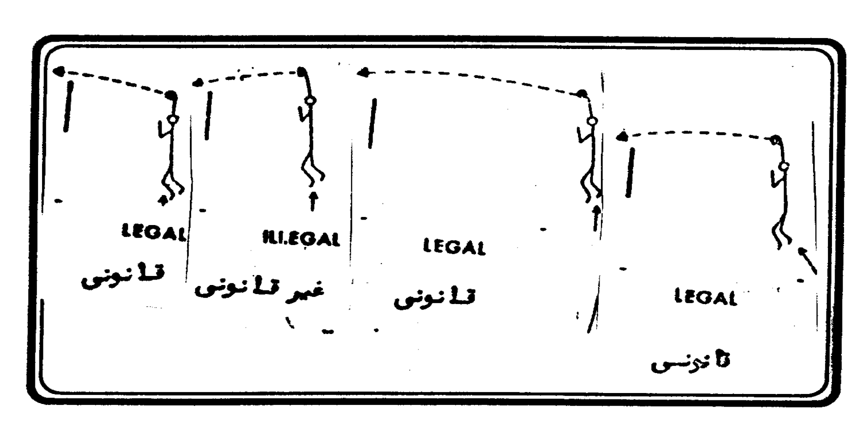
♥ ملاحظات هامة تخص لاعبي الكرة الطائرة:

يجب أن يتمتع اللاعبون بالمرونة الكاملة تمكنهم من التحرك إلى أى مكان داخل حدود ملعبهم أو إلى الحدود الوهمية الخارجة منه، وذلك عقب أداء الإرسال وكذلك أثناء اللعب، ولكن هناك شرطان أساسيان يحدان من تلك المرونة وخاصة فيما يتعلق بتحركات لاعبى الخط الخلفى.

الشرط الأساسي الأول في حالة «الهجوم»:

مسموح قانونياً للاعبى الخط الخلفى المتواجدين فى الملعب الخلفى – المنطقة الدفاعية لعب الكرة عبر الشبكة من أى مكان فى الملعب أو من أى مكان يحيط بالملعب وذلك بشرط أن يتم لمس الكرة فى إرتفاع أقل من مستوى الحافة العليا للشبكة، إضافة إلى أنه باستطاعة لاعبى الخط الخلفى لمس الكرة فى إرتفاع أعلى من مستوى الشبكة من أى مكان بالملعب (بما فى ذلك منطقة الهجوم) شرط إذا كانت آخر خطوات اللاعب التى أخذها لإتمام هذا الأداء قد تمت خلف خط الهجوم.

وفى ضوء هذا فإنه من الممكن قيام لاعب الخط الخلفى بالوثب خلف خط الهجوم والتحرك أماماً عبر الهواء إلى المنطقة الأمامية الهجومية، حيث يستطيع لمس الكرة فى إرتفاع أعلى من مستوى الشبكة ثم يهبط بين خط الهجوم والمنتصف أنظر الشكل رقم (١١٢).



شكل (١١٢)
يظهر أمثلة للهجوم من الخط الخلفي

واستطراداً للحديث عن القيود القانونية التى تحد من تحركات لاعبى الخط الخلفى فإننا نجد أن القيد الآخر ينصب على كيفية إتمام الناحية الفنية الدفاعية.

حيث أنه من غير المسموح به قيامهم بأداء مهارة حائط الصد، بينما يتيح له القانون محاولة القيام بأداد مهارة حائط الصد ولكن إذا ما أصطدمت الكرة بلاعب الخط الخلفى القائم بأداء مهارة حائط الصد أو بلاعب خط أمامى يساعده فى أداء مهارة حائط الصد، فإن حائط الصد تحت هذه الشروط يعتبر غير قانونى.

التبديل الداخلي
Switching

كثيراً ما نلاحظ أن هناك تغير يتم بسرعة بين لاعبى الفريق سواء المتواجدين فى المنطقة الأمامية بين بعضهم البعض أو بين اللاعبين المتواجدين فى المنطقة الخلفية، ويتم هذا التغير بسرعة فائقة حتى يعتقده البعض أنها حالة هرج ومرج.

وفى الحقيقة أن هذا يعرف بالتبديل الداخلى، وتعرف عملية التبديل الداخلى بأنها تلك العملية التى يتم فيها تبادل اللاعبين داخل الملعب لأماكن غير أماكن تمركزهم فيما بينهم وذلك بعد بداية اللعب، ولكن ما الهدف من ذلك.

وتهدف تلك العملية إلى الإستغلال الأقصى لمجموعة الطاقات والإمكانيات الفردية لكل لاعبوذلك لصالح الفريق، وذلك فى ضوء قدرة كل لاعب وإمكانياته البدنية، المهارية، الخططية فمثلاً يمكن تحقيق أقصى إستفادة من لاعب خط أمامى بوضعه فى مركز (٣) للقيام بأداء مهارة حائط الصد من منتصف الملعب خاصة إذا كانت قدرته عالية، بينما يكلف بالتبديل الداخلى إلى

مركزه أثناء تواجده بالخط الخلفى للقيام بأداء المهارات الدفاعية ضد الضرب الساحق القاطع للملعب *Corsscourr spike* .

كذلك أيضاً على سبيل المثال، يمكن إستخدام إمكانيات أحد لاعبى الخط الأمامى وتطويعها للقيام بمهام الضرب الساحق الخارجى من مركز (٢) ومهام الإعداد (مهمة ثانوية) بينما يقوم نفس اللاعب وهو فى الخط الخلفى بالتبديل داخلياً إلى مركز (١) ليقوم بمهمة الإعداد من الخط الخلفى.

توقيتات التبديل الداخلي

وعلى العمـوم هناك ثلاث توقيتات أساسية يمكننا إجراء التبديلات الداخلية خلالها:

١ – أثناء قيام فريقنا بأداء الإرسال.

٢ – أثناء قيام الفريق الآخر بالإرسال.

٣– أثناء اللعب.

أولاً: أثناء قيام فريقنا بأداء الإرسال
When your own team is serving

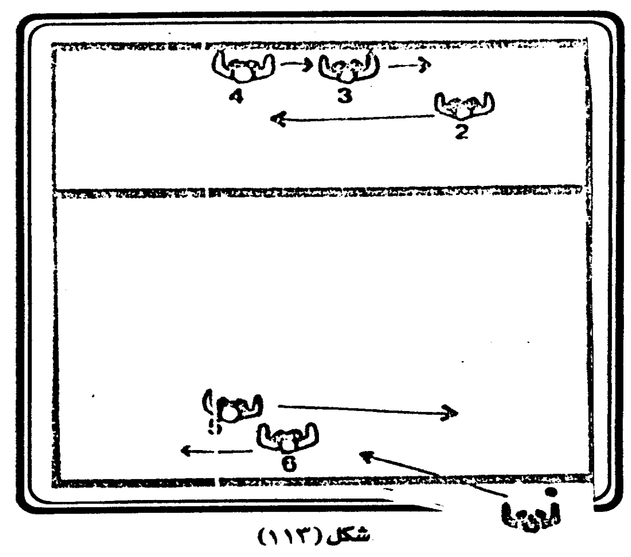
- يمثل التبديل الداخلى أثناء قيام فريقنا بأداء الإرسال أحد الجوانب الأساسية التى يجب أن ينفذها فريقنا فهو أنسب وأفضل توقيت لإجراء التبديل الداخلى وذلك:

– لتوفر عنصر الوقت.

- إلمام لاعبينا ومعرفتهم التامة للتوقيت الذى سترسل فيه الكرة إلى ملعب الفريق الآخر.
- بالإضافة إلى أن الكرة ستطير لمسافة بحد أدنى إثنى عشر متراً (١٢) متر.
- ستلعب هذه الكرة على الأقل مرةواحدة بواسطة الفريق الآخر القائم بالإستقبال قبل أن يتمكن من إعادتها إلينا مرة أخرة.

وبالتالى وكخلاصة واستنتاج فإن كل هذه الظروف المتعلقة بتوفير عنصر الوقت ستسمح للفريق القائم بأداء الإرسال بإجراء التدريبات الداخلية بصورة صحيحة سريعة تحقق له إمكانيات المناورة بعدذلك بأى لاعب إلى مكان فى الملعب.

كما يجدر الإشارة هنا إلى أن عملية التبديل الداخلى التى تتم أثناء قيام فريقنا بأداء الإرسال تتم بالطريقة الجانبية - بمعنى أن يقوم لاعبى الخط الأمامى (٢، ٣، ٤) بالتبديل الداخلى فيما بينهم بينما يقوم لاعبى الخط الخلفى (١، ٥، ٦) بالتبديل الداخلى فيما بينهم أيضاً، ولا يتم تبديل داخلى بين خط وآخر أى ليس بين (١، ٢) مثلاً أو (٣، ٥) أو (٤، ٥).



شكل (١١٣)

يوضح الإمكانيات المختلفة لقيام اللاعب بالتبديل الداخلي بعد أداء الإرسال والتي من المحتمل حدوثها، موضحاً السهولة التي يمكن بها إجراء التبديل الداخلي لخدمة الأداء الخططي

وهنا يتبقى سؤال فى هذا الخصوص ألا وهو ما هي العوامل التي يجب مراعاتها عند إتمام التبديل؟

في الحقيقة هناك ثلاث عوامل رئيسية يجب مراعاتها لتحقيق أقصى فائدة من عمليات التبديل الداخلى :

أولاً: المسافة التي بين اللاعبين :

تقليل المسافة البينية الواجد تغطيتها على قدر الإمكان وذلك قبل إجراء التبديل الداخلى، ويتم ذلك عن طريق بقاء اللاعبين الذين سيقومون بعملية التبديل الداخلى بالقرب من بعضهم البعض قدر الإمكان قبل إجراء التبديل

الداخلى، على أن يكون تمركزهم فى نقطة متوسطة نسبياً وحتى لا تستغرق وقت طويل فى قطع مسافة التبديل وذلك – قبل أداء الإرسال لكى يتحقق لهم سرعة الإنتقال إلى الأماكن الدفاعية.

مع ملاحظة أنه ينبغى على اللاعبين المتواجدين على إمتداد خط الرؤية بالنسبة للفريق المستقبل للكرة، الإبتعاد عن بعضهم البعض لمسافة متر واحد على الأقل – منعاً لوقوعهم فى الخطأ القانونى الخاص بإعاقة رؤية الفريق الآخر (الستار) *Screen*.

ثانياً: مراقبة الملعب الآخر (المنافس) :

على اللاعبين القيام بمراقبة الملعب الآخر (الفريق الخصم)، وليس زميلهم القائم بأداء الإرسال – حيث أن لاعبى الفريق القائم بأداء الإرسال عادة ما تتحقق لهم فرصة توقف اللعب وما تتيح لهم هذه الفترة الوجيزة من إعداد أنفسهم ذهنياً للأداء التالى، ومن هنا فإن الفريق القائم بأداء الإرسال سوف تتوفر له فرصة مراقبة الفريق الآخر وخاصة مهاجميه، كذلك التعرف على من ذلك المهاجم الذى ستكون لديه فرصة أكبر لإعداد الكرة إليه، وبالتالى الخروج من ذلك باستنتاجات تتعلق بدور كل لاعب تجاه الهجوم القادم إليهم من الملعب الآخر.

ثالثاً: صوت كرة الإرســال :

القيام بالتبديل الداخلى فور سماع لاعبينا الذى يعطون ظهورهم للمرسل للصوت الناتج عن ضرب الكرة عند أداء زميلهم للإرسال. وهذا يعنى فى حد ذاته أمر إلى سرعة التبديل الداخلى وارتباطها بأداء الإرسال.

الستار في الكرة الطائرة
Screen in volleyball

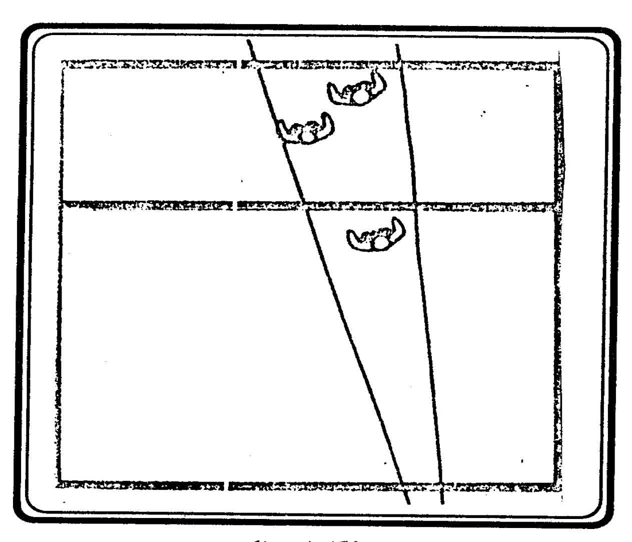
الستار أمام اللاعب المرسل
The screen front the server's

مقدمة :

عـادة مـا تحـاول بعض الفـرق اللجـوء إلى السـتـار كوسيلة لإعـاقـة الفـريق المرسل لرؤية الفريق المستـقبل للاعب القـائم بالإرسـال فـعلى الرغم من قـيـام الفريق المرسل بمحاولة إعاقة روية الفريق الآخر المستـقبل للاعب القائم بأداء الإرسال لديهم تعد مخالفة قانونية يحاسب عليها القانون حيث وردت بالقانون تحت إسم الستار، إلا أن بعض الفرق تقوم بعمل أو بتشكيل ستار أثناء قيامها بالإرسال كوسيلة خداعية وفى ضوء ذلك رأينا ضرورة أن نستعرض موضوع الستار *Screen* حتى يمكن أن نقلل من قيمته الخططية والنفسية ونضيع على الفريق الآخر فرصة إستغلال ذلك الستار لصالحه خططياً، وقبل أن نخوض فى تفاصيل هذه القضية هامة يجب أولاً أن نتناول :

أولاً: تعريف الستار *Screen defination* :

يعرف السـتـار بأنه هو ذلك الإصطفاف الذى ينفذه اللاعـبين فى الفـريق المرسل سواء عن قصد أو غير قصد، وذلك تهدف العمل على إعاقة القائمين باستقبال الإرسال فى الفريق المستقبل عند رؤية الكرة المرسلة مع ملاحظة أن إصطفاف هؤلاء اللاعبين يكون توازى لمسار الكرة المرسلة.



شكل (١٤)
تشكيل الستار، حيث اللاعبين في إصطفاف تشكيل معين يجعل اللاعب القائم بالإستقبال في الفريق الآخر لا يستطيع أن يري اللاعب المرسل

وبالنظر إلى شكل (٨) الذى يوضح ذلك الجزء المخروطى المشابه لإمتداد مقطع من الملعب الذى تمت إعاقة رؤية الكرة به، حيث نرى تواجد ثلاثة من لاعبى الفريق القائم بالإرسال وشكلوا الستار فى شكل معين أمام اللاعب المرسل كما يوضح نفس الشكل أيضاً أن اللاعبين الذين شكلوا الستار لم يكونوا مصطفين جنباً إلى جنب لعمل الستار – مما يصعب بالتالى مهمة الحكام فى إكتشاف ذلك الخطأ.

ثانياً: القيمة الخططية للستار *The taclical value for the screen* :

تبرز القيمة الخططية للستار هنا فى أن القائم بالإستقبال فى الفريق الآخر (الخصم) لا يمكنه تحديد ما إذا كانت الكرة قد أرسلت بالفعل أم لا إضافة إلى

ذلك أنه لن يكون قادراص على رؤية الكرة خلال مراحل طيرانها الأول مما يجعل من الصعب عليه توقع وتحديد خط سير الكرة.

كما أن وجود الستار فى طريقة الكرة المرسلة أيضاً قد تجبر القائم بالإستقبال على تغيير مكانه بالتحرك، وبالتالى ربما تضعف هذا التحرك من تشكيل إستقبال الإرسال الذى يشكله الفريق المستقبل للكرة.

ثالثاً: القيمة النفسية للستار *The sycological volue for the screen* :

تتمثل القيمة النفسية الكبيرة للستار فى أنها عادة ما تسبب الإزعاج والضيق للاعب القائم بمهمة الإستقبال بالإضافة إلى أن شعور اللاعب المكلف بمهمة الإستقبال بأن حكم المباراة غير قادر على إكتشاف هذا الخطأ القانونى، يزيد أيضاً من الشعور بالضيق الداخلى ويتضاعف التأثير النفسى للستار على جميع اللاعبين الذين يكون أعضائهم مشدودة عند التعامل مع الكرة المرسلة من خلال مستقبلهم.

رابعاً: دور الحكام لتجنب الستار *The rules of officials to ovoid the screen*

وحول هذه النقطة نوضح أنه بالطبع ستتضائل قيمة العقلية والنفسية الستار. إذا ما وضع الحكام فى تخيلتهم هذا الموضوع أو هذه المشكلة ويكفى أن يطلب الحكم لأول من اللاعبين أن يتباعدوا عن بعضهم البعض مسافة متر على الأقل أثناء أداء مهارة الإرسال.

أثناء قيام الفريق المعاكس (المنافس) بأداء الإرسال
When the opposition in serving

وتمثل هذه النقطة التوقيت الأساسى الثانى الذى يمكن من خلاله إتمام التبديل الداخلى حيث تعد عملية التبديل الداخلى أثناء إستقبال الإرسال من

العمليات الخططية التى نراها أنها ترتبط بالأداء لتحقيق الأغراض والواجبات الهجومية حيث نلاحظ أن تلك العملية تقتصر على اللاعبين الغير مكلفين باستقبال الكرة الأولى (المرسلة).

ويعتبر التبديل الداخلى الذى يقوم به اللاعب المعد هو النوع الشائع فى أنواع التبديل الداخلى أثناء إستقبال الإرسال، حيث عادة ما يتحرك اللاعب المعد إلى مكان قريب من الشبكة مما يسهل عليه القيام بمهمة الإعداد، كذلك يعلم التبديل الذى يقوم به اللاعبين القائمين بأداء مهمة الضرب الساحق أثناء الإستعداد للهجوم معطية لنا صورة أخرى من صور التبديل الداخلى أثناء قيام الآخر بأداء الإرسال.

وعلى العموم يعتبر هذا النوع من التبديل الداخلى ضرورياً للفريق التى تنتهج أسلوب الهجوم السريع لاسيما وذلك من منطلق أن هذا النوع من الهجوم يتميز بصعوبات ذهنية وفنية لتنفيذه لتتابع عمليتى الإستقبال ثم تنفيذ الهجوم السريع.

وهنا نود أن نوضح أن هناك طريقتان أساسيتان للقيام بعملية التبديل الداخلى أثناء إستقبال الإرسال :

❖ أولى أحد هذه الطرق :

تنفذ من خلال قيام الشخص القائم بعملية التبديل الداخلى بالإختباء خلف الشبكة *Hide behind the net* ففى الطريقة الأولى (التبديل الداخلى بالإختباء خلف الشبكة) يقوم اللاعب القائم بالتبديل الداخلى بالتحرك إلى المكان الذى لن يتسبب فى إعاقة أو تشتيت رؤية زملائه القائمين بالإستقبال، وهذا التحرك يمكن أن يتحقق بواسطة التحرك إما إلى أحد أجنب الملعب أو بواسطة تحرك اللاعب المصحوب بانثناء خفيف لأسفل.

❖ الطريقة الثانية :

هى قيام الشخص القائم بعملية التبديل الداخلى بالاختباء خلف زميله *Hide behind and hides behind* حيث أنه من المعتاد أن يكون اللاعب القائم بالتبديل الداخلى قادماً من الجزء الخلفى بالملعب (عادة ما يكون هذا اللاعب هو الفرد المخترق أو المتغلغل) *Penetrating*.

ويجدر الإشارة هنا إلى أنه ينبغى على اللاعب المعد سرعة التوجه مباشرة إلى الشبكة قبل تنفيذ هذه التحركات الجانبية، التى مكن الممكن أن يؤدى تنفيذها إلى إحتمال إعاقة رؤية اللاعب وزملاؤه أثناء محاولتهم إستقبال الكرة.

وفى كلتا الطريقتين يجب ضرورة التأكيد على أن اللاعب القائم بالتبديل الداخلى يجب عليه مراقبة الكرة منذ لحظة قيام الفريق الآخر بأداء الإرسال، ثم يتحرك مباشرة بعد إحساسه بقيام اللاعب القائم بالإرسال بلمس الكرة، لذلك أيضاً يجب ضرورة أن يراعى أوضاع القدمين فى الحالات المختلفة تجنباً لأى خطأ قانونى يستوجب مواجهة الحكام.

التوقيت الثالث الخاص بالتبديل أثناء اللعب
During play

تستخدم هذه الطريقة من طرق التبديل الداخلى فى حالتين :

١ – لتحقيق إمكانية تحرك اللاعبين تحركاً جانبياً على إمتداد الخط الأمامى أو على إمتداد الخط الخلفى، بما يمكنهم من تحقيق أفضل أداء تخصصى وهذا النوع الموضح يكون مشابهاً للتبديل الداخلى أثناء قيام فريقنا بأداء الإرسال والذى تم الإشارة إليه فى أول تعرض حديثنا عن التبديل.

٢- لتحقيق إمكانية تحرك أحد لاعبى الخط الخلفى بصورة مؤقتة تجاه الشبكة للعمل كلاعب معد، مما يتيح للثلاثة لاعبين الموجودين بالخط الأمامى فرصة إشتراكهم فى القيام بالهجوم معاً.

وهذا النوع الموضح يندرج تحت إسم العداء المخترق *This type of switching is refferd to as "Penetration"*.

وللإيضاح بصورة أكثر تفصيلاً نقول أنه:

بالنسبة للحالة الأولى: نراها إجراء حالة تبديل داخلى لتحقيق أكبر أداء تخصصى على إمتداد الخط الأمامى، أو على إمتداد الخط الخلفى الذى يمكن أن يوضح من خلاله الآتى :

١- يمكن للاعبى الخط الخلفى القيام بعملية التبديل الداخلى قبل قيام زملائهم بالهجوم وذلك بعد أن يتأكد لاعبى الخط الخلفى من نجاح إتمام تمرير الكرة المستقبلة إلى اللاعب المعد واستعداد اللاعب المعد للقيام بواجباته بصورة مؤثرة.

أما فى حالة إذا كان إستقبال الإرسال غير صحيح (ضعيف أو سيء) فإنه ينبغى بقاء لاعبى الخط الخلفى فى أماكنهم التى استقبلوا فيها الإرسال والقيام بإكمال الأداء من هذه الأماكن ولا يقومون بإجراء تبديل، بمعنى أن يبقى اللاعبين حتى يتغير الموقف إلى الحالة التى تمكنهم من تنفيذ التبديل الداخلى دون حدوث أى تأثيرات سلبية فى التشكيلات الدفاعية لفريقهم.

٢- أما ما يخص تبديل لاعبى الخط الأمامى فيمكن للاعبى الخط الأمامى وخاصة المهاجمين فيه بصورة عامة، القيام بتنفيذ الهجوم فى الأول من أماكنهم الواردة فى ترتيب الدوران والتى كانوا عليها أثناء إستقبال الإرسال وعند تأكد اللاعبين من وصول الكرة إلى الفريق الآخر، وعدم قيام الفريق الآخر بإجراء الهجوم أثناء اللمسة الثانية - يقوم اللاعبين بإجراء التبديل الداخلى.

كما أنه يمكن للمهاجمين فى الخط الأمامى القيام بالتبديل الداخلى أثناء طيران الكرة من اللاعب القائم بالإستقبال إلى اللاعب المعد - إلا أنه يجب أن يكون هناك تمرير عالى ودقيق للكرة - وهذا يعتبر من الصعوبة بما كان، مما يجعل هذه الحالة غير شائعة حيث لن يتم التبديل الداخلى أثناء طيران الكرة إلا فى وجود التمرير العالى الدقيق.

نظام أسلوب الإتصال (التفاهم) بين اللاعبين أثناء اللعب
System of communication during playing (game)

فى مراحل التعليم الأولى لعمليات التبديل الداخلى، فإنه من المفضل أن يكون هناك طريقة للإتصال (التفاهم) إذا ما جاز التعبير بين اللاعبين - ومن هذه الطرق المؤثرة - طريقة الإتصال المبكر حيث يتم توضيح الأماكن التى سيتم التبديل الداخلى إليها اللاعبين وذلك من خلال إتفاق مسبق، مما سيؤدى بالتالى إلى تحديد الطريق الذى سيسلكه كل لاعب، هذه الجزئية هامة جداً بالنسبة لعمليات التبديل الداخلى عن الشبكة بين لاعبى الخط الأمامى لأن كل اللاعبين سيتوفر لهما فرصة التركيز على ملاحظة الأداء لدى الفريق الآخر، مع إمكانية النظر إلى زميلهم، ولهذا السبب يجب أن يوضح للاعبين من سيذهب للأمام ومن سيذهب خلف الآخر.

وبالنسبة للاعب الخط الأمامى الذى لن يشترك فى عملية التبديل الداخلى فيجب أن يبقى جهة اليمين للشبكة فى وضع يسمح له بالقيام بحائط الصد، وبمجرد بدأ اللعب يقوم أحد اللاعبين بالنداء *Yalling* على زملائه للتبديل الداخلى فمثلاً يقول أبدل مكانك فإذا ما كان هذا النداء مناسباً والأداء الخططى لزملائه فيتم التبديل الداخلى - أما وإذا كان عكس ذلك فيمكن للاعب الآخر

إفادة زملائه بكلمة (لا) أو أى عبارة تعطى هذا المعنى وفى هذه الحالة فلن يتم التبديل الداخلى حتى تتوفر الحالة التى يمكن فيها قيام اللاعبين المعنيين بتنفيذ أمر التبديل الداخلى بالموافقة على تبديل أماكنهم.

طريقة العداء المخترق كمثال معبر للتبديل الداخلي أثناء اللعب
The runner pentretion as famus exomple for switching

تعتبر طريقة الإختراق *Pentretion* التى يقوم بها لاعب من الخط الخلفى من الطرق المشهورة لإجراء التبديل الداخلى أثناء اللعب، فإن العداء هو ذلك اللاعب من لاعبى الخط الخلفى الذى يتحرك بالجرى السريع أو العدو إلى الشبكة للعمل كلاعب معد مخترقاً الملعب، مما يسمح للثلاثة لاعبين الموجودين بالخط الأمامى فى (٢)، (٣)، (٤) باللعب كمهاجمين - ويلجأ الفريق عادة إلى إستخدام طريقة العداء المخترق أثناء اللعب فى حالة توقع الفريق أن يكون هجوم الفريق المقابل ضعيفاً، ومن ثم فإن لاعبى الخط الأمامى الثلاث يقتربون إلى الشبكة للدفاع ويتحرك لاعب من الخط الخلفى عدواً إلى الشبكة للقيام بمهمة الإعداد.

كذلك عندما يتأكد اللاعب المعد من أن الكرة لن تصل إليه ليقوم بإعدادها فإنه يمكنه التحرك تجاه الشبكة معطياً الفرصة لمعد الخط الأمامى ليصبح ضارباً.

(*) للإستزادة: حول هذا الموضوع ارجع إلى الإتصال فى المجال الرياضى للمؤلف أ. د. زكى محمد محمد حسن، الجزء الخاص بالإتصال فى الألعاب الجماعية مثال تطبيقى فى الكرة الطائرة.

الفصل العاشر

إســـتقبال الإرســـال

Serve reception

- أولاً: إستقبال الارسال.
- ثانياً: الطرق المختلفة لاستقبال الارسال.
  - ١- التشكيل الخاص باستقبال الارسال بخمس لاعبين (W)
  - ٢- التشكيل الخاص باستقبال الارسال بأربع لاعبين (Cup)
- دراسة تفصيلية لتشكيل الارسال (W)
- دراسة تفصيلية لمسئوليات إستقبال الارسال فى التشكيل (W)
- التنوعات الدفاعية.
- التنوعات الهجومية.
- البدائل العملية الثلاث لتوظيف اللاعب المعد بصورة مؤثرة.
- التفسيرات النظرية التفصيلية لطريقة إستقبال الارسال بأربع لاعبى، التشكيل الفنجانى.
- مسئوليات اللاعبين فى التشكيل الفنجانى.
- التشكيل الفنجانى العميق.
- ملاحظات تطبيقية - للاعب المهاجم الغير مستقبل لارسال - مسئول عن تغطية الكرات القصيرة.

- التفسيرات النظرية للواجبات الهجومية فى التشكيل الفنجانى.
- الأشكال المختلفة لأماكن تواجد المعد الأساسى فى المراكز المختلفة - مع بيان أنماط الهجوم السريع.
- الأشكال المختلفة لتشكيلات إستقبال الإرسال (٤) بأربع لاعبين تبعاً لتواجد مركز المعد.
- الإستقبال بثلاث لاعبين - تبعاً لمركز المعد (فى المنطقة الأمامية).
- الإستقبال بثلاث لاعبين - تبعاً لمركز المعد (فى المنطقة الخلفية).
- التمرير والتغطية.
- أشكال الإعداد.

الفصل العاشر

إســتقبال الإرســـال

Serve reception

سوف نتناول من خلال هذا الفصل مجموعة من الموضوعات المتعلقة بالمرحلة التى تسبق وجود الكرة فى الملعب (ملعب الفريق المستقبل) وهى فى نظير البعض مرحلة إنتظار إيجابى، وفى نظر البعض الآخر مرحلة تنفيذ حيث أنه ومن خلال تلك المرحلة فإنه يجب على اللاعبين المكلفين باستقبال الكرة أن يتحركوا إلى تلك الأماكن التى تمكنهم من تحقيق أقصى مجابهة دفاعية لمرحلة الإرسال القادم من الملعب المنافس أو الفريق الخصم، والتى من خلالها يتمكن من توفير مقومات تحقق الهجوم الجيد.

الطرق المختلفة لتشكيل إستقبال الإرسال :

Scond: The different's method's of forming the serve pleception

وحول هذه النقطة وقبل أن نتناولها بشىء من التفصيل يجب أن نعرف أن هناك خمس (٥) طرق مختلفة لتشكيلات إستقبال الإرسال وهى على النحو التالى:

١- التشكيل الخاص باستقبال الإرسال بخمس (٥) لاعبين والذى يطلق عليه تشكيل *(W)*.

٢- التشكيل الخاص باستقبال الإرسال بأربع (٤) لاعبين والذى يطلق عليه التشكيل الفنجانى.

٣- التشكيل الخاص باستقبال الإرسال بثلاث (٣) لاعبين.

٤- التشكيل الخاص باستقبال الإرسال بلاعبان (٢) لاعب.

٥- التشكيل الخاص باستقبال الإرسال بلاعب واحد (١).

١- تشكيل استقبال الإرسال (W) : *Basic "W" Formalion*

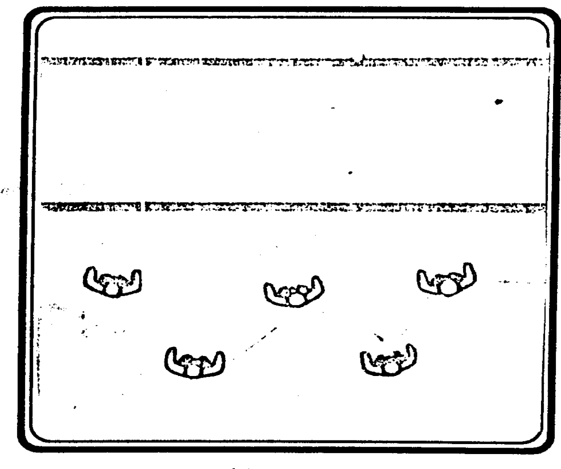
سوف نلاحظ من خلال تطبيق هذا النوع من تشكيلات إستقبال الإرسال إشتراك عدد *(5)* لاعبين، يتم إنتشارهم أو توزيعهم على مساحة الملعب تحديداً فى المنطقة الدفاعية بطريقة إصطفاف معينة تجعلهم يشكلوا حرف *(W)* فى اللغة الإنجليزية مع وجود لاعب يكون فى المنطقة الأمامية لمتمصلة فى مركز *(4 - 3 - 2)* ثم المنطقة الخلفية المتمثلة *(1 - 5 - 6)* وأهم ما يميز هذا التشكيل لاستقبال الإرسال *(W)*:

– أنه يعتبر من أكثر تشكيلات إستقبال الإرسال ميلاً إلى النواحى الدفاعية.

– من ثم فإنه يعتبر أكثرها شعبية واستخداماً حيث أنه من أولى التشكيلات التى استخدمت.

ولما كانت مهارتى الإرسال *Serve* والدفاع *Defence* من أكثر المهارات أهمية فى الكرة الطائرة، فبالتالى تعتبر مهارة الإرسال بالنسبة لغرف السيدات من الأسلحة الهجومية القوية، نتيجة لإنخفاض مستوى الشبكة فى ملاعب الكرة الطائرة للسيدات (٢٢٤سم) قياساً بإرتفاع مستوى الشبكة فى ملاعب الكرة الطائرة للرجال (٢٤٣سم).

وبناء على ذلك فإننا نرى تشكيل إستقبال الإرسال المعروف تشكيل (W) لازال نراه فى بعض الملاعب مستخدماً بصورة شائعة لدى غالبية الفريق خاصة الناشئين باستثناء البعض القليل من الغرف ذات المستويات العليا والمتقدمة، الأمر الذى أدى إلى إجادة هذه الغرف للنواحى الفنية العملية الإستقبال.

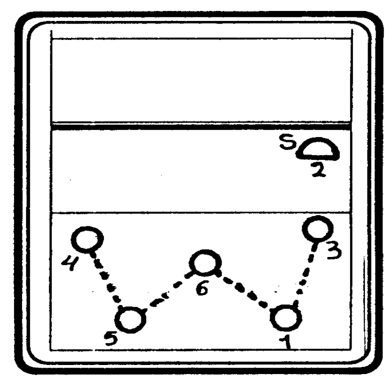


شكل (١١٥)

يوضح أوضاع اللاعبين لخطة تشكيل إستقبال الإرسال الأساسي (*W*)

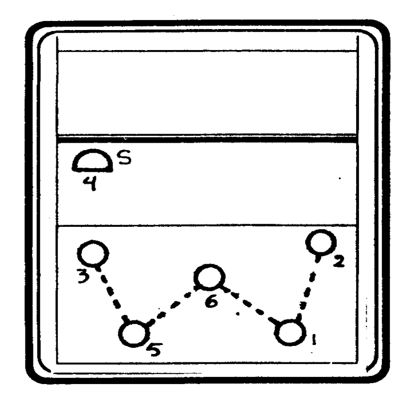
وسوف نوضح من خلال الأشكال التوضيحية القادمة أماكن تواجد اللاعب المعد أثناء دورانات اللعب الست.

أولاً: المعد في المنطقة الأمامية في مراكز (2، 3، 4):



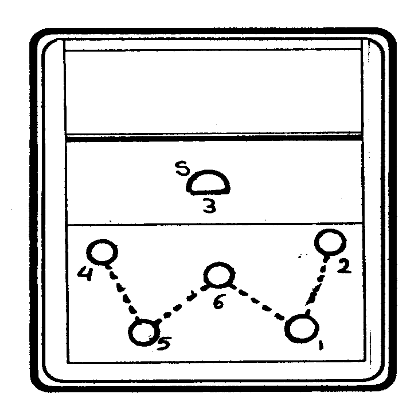
المعد في مركز (2) ويطلق عليه معد الجناح

When setter in position (2) at net



المعد في مركز (3) ويطلق عليه معد الوسط

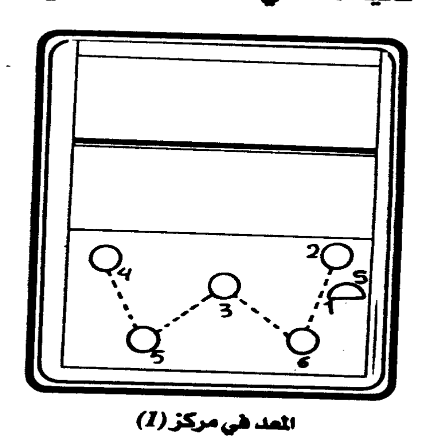
When setter in position (3) at net



المعد في مركز (4) ويطلق عليه معد الجناح

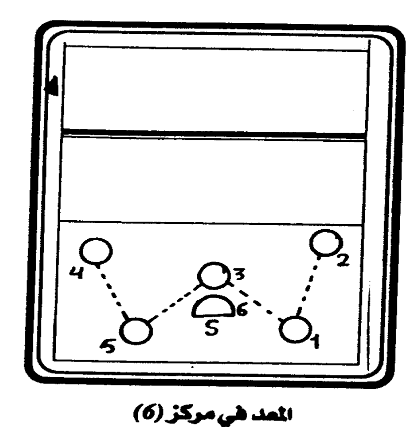
When setter in position (4) at net

ثانياً: المعد في المنطقة الخلفية في مراكز (1، 6، 5):



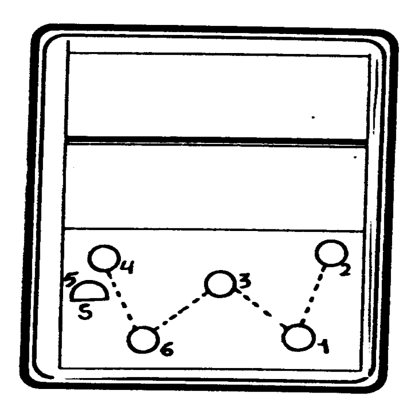
المعد في مركز (1)

When setter in position (1) in back court



المعد في مركز (6)

When setter in position (6) in back court



المعد في مركز (5)

When setter in position (5) in back court

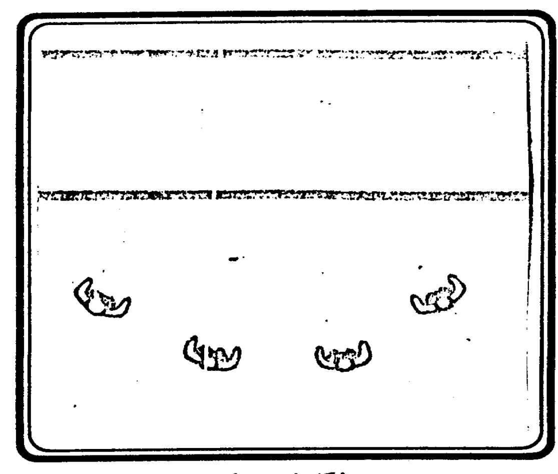
تشكيل إستقبال الإرسال بأربعة لاعبين (التشكيل الفنجاني) :

نوع آخر من تشكيلات إستقبال الإرسال - ظهر بعض التشكيل الخماسى *(W)* ونراه فى بعض الفرق خاصة المبتدئين، ألا وهو التشكيل الرباعى أو التشكيل الفنجانى ويشترك فى مثل هذا النوع من تشكيلات إستقبال الإرسال (٤) أربع لاعبين، يتم إصطفافهم جنباً إلى جنب، وعلى إمتداد مساحة الملعب الخلفى *Back court* وفى صورة تجعلهم مصطفين ويبدون على شكل قوس غير عميق مساحة ضحلة *Shallow are* .

وعادة ما يستخدم مثل هذا التشكيل من خلال مزق الرجال خاصة تلك التى يتوفر بها لاعب معد *Setter* ذو كفاءة عالية *Highe efficienge* وهنا نود الإشارة إلى هذا التشكيل الفنجانى يستخدم فى حالة رغبة الفريق فى تحقيق الإستعداد الخططى لتنفيذ هجوم سريع *Quick attcke* ويتضح لذلك من خلال الآتى :

١- بإمكانية الخاصة بتحرك اللاعب المعد قريباً إلى المساحة الأمامية للملعب، الأمر الذى يساعده من تنفيذ مهمة الإعداد بسهولة وبالتالى يقلل من تحركاته إلى المكان المحدد الإعداد أثناء تداول *Rolling* اللعب.

٢- كذا تحقيق إمكانية الإستعداد الأولى نسبياً للهجوم للاعبين المكلفين بالهجوم بدلاً من تحويل تركيزهم نحو الإستقبال الكرة، مما سيؤدى بالتالى إلى إمكانية الإقتراب السريع لتنفيذ أى شكل من أشكال الهجوم السريع أثناء طيران الكرة القادمة من الفريق الآخر القائم بأداء الإرسال.



شكل (١١٦)
يوضح شكل الإستقبال الفنجاني
Cup foruming serve recepition

وبعد إستعراضنا لكل من أشكال إستقبال الإرسال سواء كانت الشكل *(W) (W)* *foruming serve reception*، الفنجانى *Cup foruming serve reception* فإنه يجدر الإشارة إلى أن تطبيق كل من تشكيلى إستقبال الإرسال بصورة صحيحة سيحقق نتائج إيجابية، ويحقق المزيد من الإيجابية فى النتائج، رأينا أن نشير إلى بعض الأمور التس تسهم فى تحقيق هذا ومنها المرونة والإنسيابية الخططية لصالح اللعبة أولاً وأخيراً يجب أن نعرف جميعاً كمدربين للكرة الطائرة أن ترجيح إستخدام أو تنفيذ شكل دون الآخر يرجع فى تطبيق أى منهم إلى الرغبة الملحة فى التغلب على نقاط الضعف فى الناحية الدفاعية، والذى يظهر على سبيل المثال فى حالة عدم إستطاعة الفريق فى تحقيق التغطية الكافية لأكبر مساحة من الملعب من جهة، أو وجود لاعب معد ذو مهارات متواضعة وغير متسيد لمعظم المهارات الفنية من جهة أخرى.

كذلك تعتبر هذه اللعبة الملحة فى محاولة إضافة مميزة هجومية للفريق القائم باستقبال الإرسال من العوامل الرئيسية التى تؤثر بصورة مباشرة فى إختيار تطبيق أى من تشكيلات إستقبال الإرسال.

دراسة تفصيلية لتشكيل إستقبال الإرسال (W)

Adetaitinng stady for foruming serve reception (W)

أولاً: فيما يتعلق باصطفاف الأساسي وأماكن تواجد اللاعبين في داخل التشكيل:

١- الإصطفاف الأساسي ***Basic alignment***

سوف نلاحظ من خلال هذا التشكيل أن هناك خمسة لاعبين فقط مشتركون فى هذا التشكيل ويتواجدو فى خطين، الخط الأمامى للتشكيل ويضم ثلاثة لاعبين قمةرأس حرف *(W)*، أما الخط الخلفى فيتواجد به إثنان من اللاعبين قاعدة حرف *(W)*.

ولمزيد من الإيضاح يجب أن تعرف أن تواجد كل من اللاعبين الخمس المشتركين فى إستقبال الإرسال فى الأماكن التى سوف نتناولها بشىء من التفصيل شرط أن يواجه هؤلاء اللاعبين الخمس اللاعب القائم بأداء الإرسال فى الملعب الآخر (ملعب الخصم)، مع ملاحظة أنه فى اللحظة التى ترسل فيها الكرة إلى الملعب، يقوم هؤلاء اللاعبون المشاركون فى التشكيل بالتحرك لمتابعة الكرة، كذلك أيضاً يجب ألا ننسى أن مواجهة المكان الذى سوف يمررون إليه الكرة تحديداً المكان المخصص للاعب المعد (خارج التشكيل) والذى سوف يقوم بإعداد الكرة منه من الضروريات الهامة التى يجب مراعاتها عند قيام لاعبوا تشكيل إستقبال الإرسال بتنفيذ مهامهم.

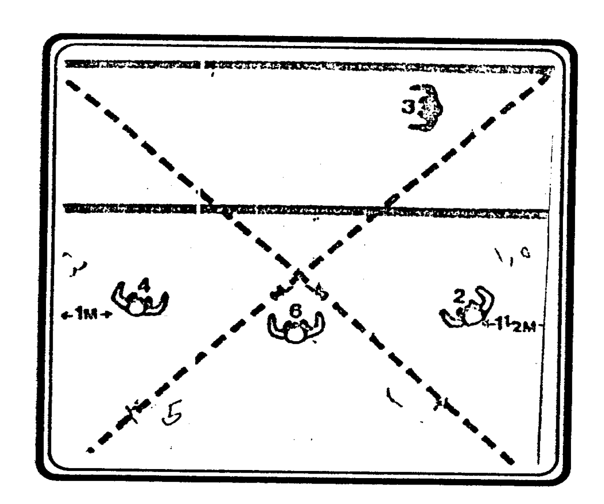
٢- بالنسبة لمكان لاعب مركز *(6)* داخل التشكيل :

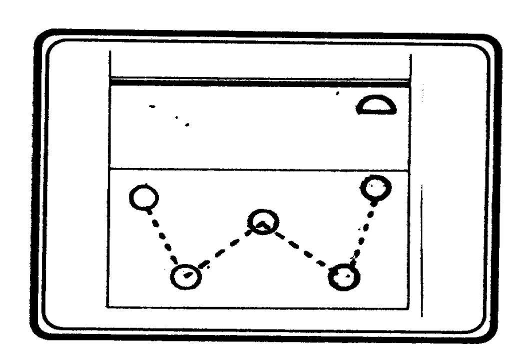
فيما يخص الكلام عن مكان هذا اللاعب، فيجب أن يعرف المدرب قبل ذلك حقائق هامة عن هذا اللاعب والتى منها أن هذا اللاعب هو الأوسط فى التشكيل أن يمثل حجر الزاوية أو نقطة الإرتكاز المراجعة التى يمكن على أساسها يكون مراجعة أماكن تواجد بقية اللاعبين الأربع الآخرين فى التشكيل.

مع ملاحظة أن هذا اللاعب الوسط فى تشكيل إستقبال الإرسال *(W)* يمكن أن يكون إما لاعب مركز *(3)* أو لاعب مركز *(6)*، وهذا يتوقف بالطبع على المكان الذى سوف يتأتى منه اللاعب المعد الأساسى، وهل هو قادماً من الخط الأمامى أو قادم من الخط الخلفى.

فإذا كان اللاعب المعد قادماً من الخط الأمامى مركز # (٢) (٣) (٤) فإن اللاعب الأوسط سيكون هو لاعب مركز (٦)، بينما يحدث العكس إذا كان اللاعب المعد قادماً من الخط الخلفى وهو ما يطلق عليه الـ ***Runner*** (اللاعب المعد العداء) فإن اللاعب الأوسط سيكون هو لاعب مركز (٣) وعلى العموم: عزيزى المدرب سوف نرى من خلال هذا الفصل العديد من التشكيلات الخاص بخمس لاعبين *(W)*، فى حالات عديدة لأماكن تواجد اللعب ولمزيد من الإيضاح حول التفصيلات السابقة الخاصة بمكان تواجد اللاعب مركز *(6)* اللاعب مركز *(3)* يلاحظ من الشكل (١١٧) أن اللاعب المعد القادم من الخط الأمامى والذى سوف يتواجد فى الجهة اليمنى من الملعب تحديداً ناحية مركز # *(2)* على الشبكة، وعليه فإن لاعب مركز *(6)* نجده سيصبح اللاعب الأوسط، وعليه سوف يتواجد لاعب مركز *(6)* فى موضع خلف خط الهجوم وتحديد فى منتصف الملعب الخلفى أو منطقة الدفاع وباستطاعة هذا اللاعب أن يحدد ببساطة ذلك المكان إذا ما استطاع تقدير تحديد قدر المسافة بين منتصف خط الهجوم والخطوط الجانبية، فيتواجد خلف هذه النقطة التى تنصف الملعب

الدفاعي وذلك بمسافة لا تقل ولا تزيد عن المتر، بينما يتواجد لاعبى مركزى # (2) (4) فى أمـاكن تحـدد نسـبيـاً قـيـاسـاً إلى مكان لاعب مـركـز # (6) وإرتبـاطـاً بالخطوط الجانبية التى يجب سوف تناولها فى السطور القادمة.





٣- بالنسبة لمكان لاعب مركز *(4)* في التشكيل *(W)* :

بمتابعة نفس الشكل السابق (   ) نجد أن اللاعب مركز # *(4)* يتواجد على مسافة لبعد ١م من الخط الجانبى الأيسر، وإلى الأمام قليلاً من إمتداد الخط الوهمى المتواجد عليه لاعب مركز *(6)*، مع ضرورة التنويه إلى أن المسافة التى يبعدها لاعب مركز *(4)* عن الشبكة عادة ما تتوقف على مقدرة الفريق ومدى إستعداد للتنبؤ بأسلوب الفريق الآخر فى أداء الإرسال، فعلى سبيل المثال يمكن للاعب مركز *(4)* أن يتواجد فى موضع قريباً من الشبكة، وذلك فى حالة إذا لم يستطيع الفريق المرسل بأداء إرسال ذو خط مرور عالى وزاوية سقوط حادة.

وعلى العموم يجب أن نعرف أن تواجد لاعب مركز *(4)* فى هذا الموضع يسمح له بإمكانيات التغطية يميناً ويساراً، وبالتالى زيادة المساحة لا بأس بها من الملعب التى يمكن تغطيتها.

٤- بالنسبة لمكان لاعب مركز *(2)* في التشكيل *(W)* :

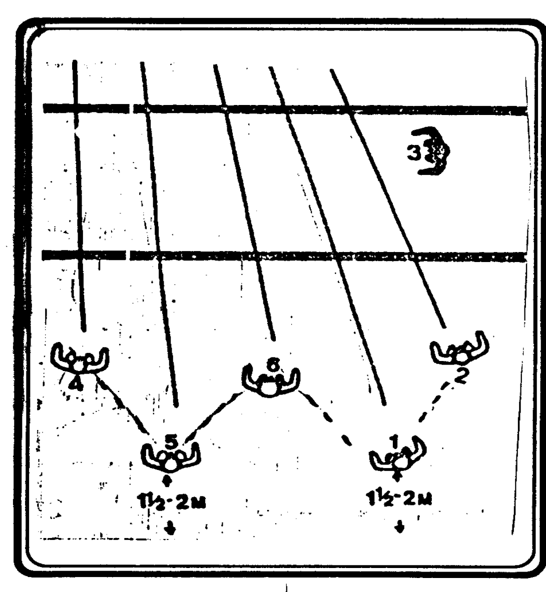
كما يلاحظ أيضاً من نفس الشكل (١١٧) أن مكان لاعب مركز *(2)* أو اللاعب الأيمن فى الخط الأمامى والذى يشير إلى معظم المراجع حيث يتواجد لاعب مركز *(2)* على مسافة تتراوح ما بين (١,٥ – ٢م) من الخط الجانبى الأيمن وإلى الأمام قليلاً من إمتداد الخط الوهمى المتواجد عليه لاعب مركز # *(6)*، مع ضرورة الإشارة بأنه لا يجب يمكن إطلاقاً أن يتواجد خلف *(6)* بأى حال من الأحوال.

إلا أنه يمكن لهذا اللاعب مركز # *(2)* أن يتواجد بعيداً عن الخط الجانبى نوعاً ما أو أكثر من لاعب مركز # *(4)* والسبب فى ذلك قد يكون مرجعه أنه من الصعب أداء إرسال مؤثر إلى منطقة لاعب مركز (٢) لأسباب فنية والعلاقة الإرتباطية المنطقية بين أداء الإرسال من يمين الملعب وزاوية سقوط الكرة فى هذا المكان حيث المعروف أنه لكى يمكننا توجيه الكرة وإسقاطها فى هذه

المنطقة فإنها تحتاج إلى قوس طيران عالى لكى تتمكن من المرور أعلى الشبكة دون إصطدام بهـا، شـريطـة أن يكون اللاعب المرسل فى أقـرب نقطة يمين منطقة الإرسال.

٥ - أما بالنسبة لأماكن كل من اللاعبان (مركز 1، مركز 5) في الخط الخلفي للتشكيل :

وعن هؤلاء اللاعبان يجب أن نعرف أن عليهما أن يتواجدا فى هذا التشكيل فى أمـاكن تكون مـرتبطة إرتبـاطاً نسبـياً بخط نـهاية الملعب حـيث يؤدى هذا التواجد إلى أن أى إرسال يقوم الفريق الآخر بتوجيهه إليهم (الفريق المنافس) يصل إليهم فى مستوى أكتافهم أو أعلى قليلاً سيكون متجهاً إلى خارج الملعب.



شكل (١١٧)

ويوضح الشكل (   ) أن هذا المكان الذى يتواجد فيه اللاعبان *(1 - 5)* يجب ألا يكون قريباً من خط نهاية الملعب أو يجب زن يبعد بمسافة تتراوح ما بين (١,٥ – ٢م) وذلك سبب أن لاعب الخط الخلفى سوف تصل إليهما الغالبية العظمى من الإرسالات العميقة *Deep serve* والتى نقصد بها هنا الإرسالات العميقة والمتجهة لنهاية الملعب وبالتالى نراهم سوف يتمكنون من إستقبال هذه الإرسالات دون الحاجة إلى التقدم أماماً.

أما فيما يخص الرؤية الجانبية لإصطفاف أو تشكيل أماكن تواجد لاعبا مركز *(1)*، *(5)* سوف نلاحظ ببساطة شديدة أنهما يتواجدان فى الفواصل البينة (الثغرات) بين لاعبى الخط الأمامى الثلاث، فمثلاً سوف نلاحظ لاعب مركز *(1)* يتواجد بين لاعبى مركز *(2 - 6)* أيضاً يتواجد لاعب مركز *(5)* بين لاعبى مركز *(4 - 6)* ومن خلال هذا الإصطفاف يخرج التشكيل يتحقق لجميع اللاعبين إمكانية رؤية اللاعب المرسل القائم بأداء الإرسال.

٦ - أما بالنسبة لمكان لاعب مركز *(3)* في التشكيل *(W)* :

وبالنظر إلى كلا الشكلين السابقين سوف نلاحظ أن اللاعب السادس هو اللاعب المعد رقم *(1)*، حيث نلاحظ أن هذا اللاعب يتواجد فى المكان الذى يحول دون لمسه للكرة أثناء مرحلة إستقبال فريقه للإرسال، الأمر الذى سوف يتيح له إمكانية إعداد الكرة – شكل (١١٧).

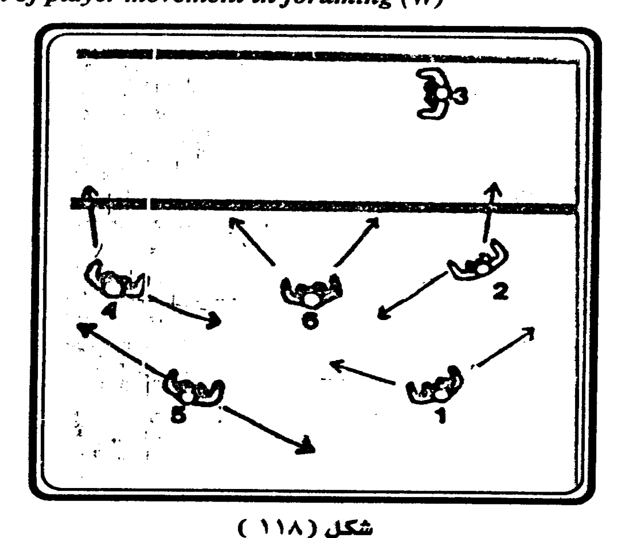
ثانياً: مسئوليات إستقبال الإرسال *Reception responsibilities*

إن تواجد اللاعبين الست (٦) فى تشكيل إستقبال الإرسال *(W)*، يؤدى بالتالى إلى توزيع مع مهام ومسئوليات وتحديدها لكل منهم، حيث أن تحديد هذه المسئوليات لم يأتى جزاماً تتطابق مع النواحى المهارية والقانونية الأمر الذى يسمح للاعبين القائمين باستقبال الإرسال باستخدام مهارة التمرير من أسفل *Formarm pass* فى جميع الظروف.

وعموماً يجب أن نعرف حقيقة هامة ألا وهى فإن كل لاعب فى التشكيل يعتبر مسئولاً بصفة أساسية عن إستقبال الإرسال المتجهة إليه، إضافة إلى ذلك أنه يكلف أيضاً بصفة ثانوية بعض بمسئوليات مرتبطة بكل مركز من مراكز التشكيل سنتناولها بشىء من التفصيل حتى تتحقق مقومات الإستقبال الجيد للإرسال.

ثالثاً: النموذج الخاص بتحرك اللاعبين في تشكيل (W):

Pattern of player movement in foruming (W)

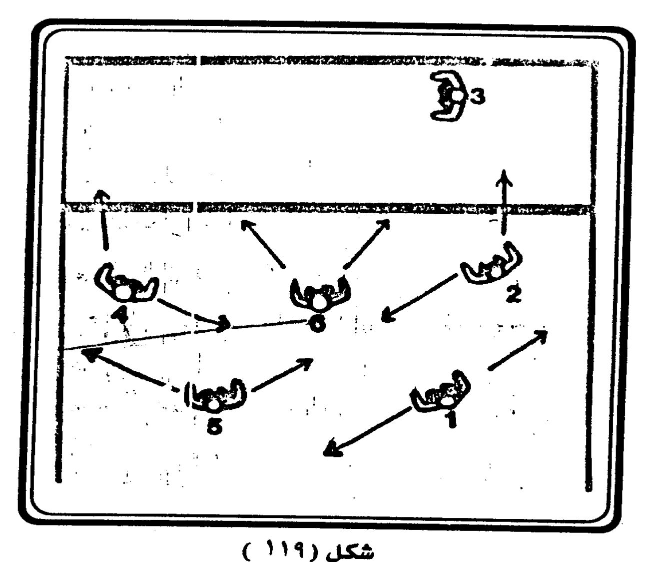


شكل (١١٨)

نموذج يوضح أسلوب تحرك اللاعبين في تشكيل الإستقبال W
خاصة عندما توجه التمريرات إلي الجانب الأيمن من الملعب

أولاً وأخيراً إن أى تشكيل يتخذه اللاعبون لا ينجح بالتمام والكمال إلامن خلال الإنتشار الجيد للاعبين وإتخاذ الأماكن المناسبة – ولكن هذا وحده لا يكفى وأضاف إلى ذلك أهمية أخرى ألا وهى الإتقان الجيد للاعبين لمهارة التحرك خلال التشكيل حيث يعتبر تحديد أسلوب التحرك لكل لاعب من

الطرق المثلى لتحديد مهامه ومسئوليته قبل القيام بعملية الإستقبال، ولقد أظهر شكل (١١٨) الأسلوب الأمثل لتحرك كل لاعب، مع ملاحظة هامة إلى أن القاعدة الرئيسية فى تحرك اللاعب يتمثل فى إمكانية اللاعب أن يخطو ويتحرك خطوات إلى الخلف أو جانباً ولكن مع ملاحظة أنه يجب عليه أن يتجنب التحرك خلفاً للوصول إلى كرة تهبط خلف جسمه، وهذا بإيضاح أكثر يعنى أن جميع الإرسالات العالية والتى يكون فى أعلى مستوى كتف اللاعب (اللاعبين) القائم باستقبال الإرسال، ينبغى عليه ألا يتعرض لمثل هذه الكرات أو إستقبالها فمثلاً فى حالة قيام لاعب الخط الأمامي بالتخلى عن إستقبال الإرسال ذو خط قوس طيران عالى، إذا يجب عليه ترك تلك المهمة لزملائه لاعبا الخط الخلفى *(1 - 5)* أو لأى أحد من زملائه المتواجدين إلى الخلف منه، أو قيام لاعبى الخط الخلفى بالتخلى عن إستقبال الإرسال خاصة ذلك الإرسال الذى يصل إليهم فى تكون الكرة مستوى أعلى من مستوى أكتافهم ليخرج إلى خارج الملعب.



شكل (١١٩)

نموذج آخر يوضح أسلوب تحرك اللاعبين في تشكيل الإستقبال (W)

عند توجيه التمريرات إلى الجانب الأيسر من الملعب

وبعد أن تناولنا سلفاً فى دراسة تفصيلية لتشكيل إستقبال اللاعبين (W) رأينا إستكمالاً لذلك الموضوع أن نتناول هنا ومن خلال الدراسة التفصيلية المسئوليات الخاصة لكل لاعب لحظة إستقبال الإرسال.

١- ما يخص مسئوليات لاعب مركز # (6) في التشكيل :

من خلال هذا التشكيل سوف نلاحظ أن اللاعب الأوسط فى الخط الأمامى يقوم بإستقبال معظم الإرسالات القصيرة وبالرجوع إلى شكل (١١٧) (١١٨) سوف يتضح لنا أن هذا اللاعب هو لاعب مركز (6) فهو مسئول عن تلك الإرسالات القصيرة التى توجه إلى المنطقة التى أمامه مباشرة وتكون الكرة من أعلى وحتى زاوية سقوط تقدر بحوالى ٤٥° على الخط الواصل بينه وبين اللاعب القائم بأداء الإرسال فى الفريق الآخر (المنافس/ الخصم) .

– كما يلاحظ أيضاً من خلال التشكيل أرجع إلى الوضع (W) أن هذا اللاعب مركزه (6) يتمتع باستثناء حركى معين إذ يمكنه التحرك أماماً وجانباً لاستقبال الإرسال خاصة ذلك الذى يمكن أن يسقط فى مناطق بينية أى بينه وبين لاعبا الخط الأمامى الآخران، إلا أنه فى نفس الوقت محظور عليه التحرك للخلف أبداً لعدم تداخل المسئوليات.

– كما أنه غير مسئول عن (مواجهة) للإرسالات العميقة المرسلة إلى نهاية الملعب.

– وعموماً فإنه غير مسئول عن تلك الكرات المرسلة التى تجىء فى مستوى أعى من كتفه إذا يجب عليه أن يتركها للاعبى مركز (1)، مركز (5) اللذان تقع عليهما مسئولية إستقبال الإرسالات العميقة.

٢- فيما يخص مسئوليات لاعب مركز # *(4)* في التشكيل *(W)* :

فيتضح من الشكل (١١٧) وكذلك الشكل (١١٨) أن لاعب مركز *(4)* :

- تكون مسئوليته هى إستقبال تلك الإرسالات القصيرة التى يكون موجه قريبة من خط الهجوم.
- كذلك تلك الإرسالات الموجهة إلى الخلف قليلاً من خط الهجوم.
- طبقاً لهذه المسئوليات نجد أنه يجب على لاعب مركز # *(4)* أن يسرع فى أخذ خطوات خلف اللاعب مركز # *(6)* ويقوم بتصدى لأى إرسالات تصل إلى المنطقة خلف لاعب مركز # *(6)* وعلى مسافة قريبة منه وبالتالى فتصبح تلك المنطقة من صميم مسئولياته.
- أيضاً على لاعب مركز # *(4)* الذى يستقبل ويتعامل مع تلك الإرسالات العميقة التى تصل إلى خلف خط الهجوم.
- وكقاعدة رئيسية نجد تحديد مسئوليات لاعب مركز # *(4)*، فإنه مسموح له باستقبال الكرة المرسلة يمكنه أن يستقبلها بواسطة أداء مهارة التمرير من أسفل بالذراعين *Foream pass* شرط أن يتم أداء تلك المهارة بأسلوب بسيط سهل (سلس) دون بذل أدنى جهد لاعب مركز # *(4)*.
- فى حالة عدم توفر مثل تلك الظروف التى تؤدى إلى هذه السهولة (الإنسيابية) فى أداء تلك المهارة، حيث يجب على اللاعب مركز # *(4)* أن يترك الكرة ليقوم، حيث يقوم لاعب مركز # *(5)* بالتعامل معها.

٣- فيما يخص مسئوليات لاعب مركز # *(2)* في التشكيل *(W)* :

فيلاحظ من الشكلين السابقين (   ) وشكل (   ) أن مسئولية لاعب الخط الأمامى الأيمن وهو اللاعب مركز *(2)* نحو تغطية أكبر مساحة ممكنة من الملعب والحقيقة سوف نجدها عكس ذلك بالنسبة لهذا اللاعب، حيث أن لاعب

مركز # *(2)* عادة ما يتلقى عدد من الإرسالات القليلة نظراً لوجوده فى هذه المنطقة من الملعب، أنه تقع عليه بعض من الواجبات الأساسية نحو التصدى لاستقبال الإرسالات خاصة تلك الإرسالات القوية والمقاطعة *Cross court caurt* والتى تتجه نحو المنطقة القريبة على الخط الجانبى، مع مراعاة أن أى كرة مرسلة أعلى من مستوى رأسه أو كتفه الأيمن عادة ما تكون متجهة إلى خارج الملعب.

- كما يلاحظ أيضاً أن وضمن واجباته أن يمكن للاعب مركز # *(2)* أن يتراجع (يتقهقر) إلى الخلف يتحرك إلى اليسار ليتمكن من إستقبال الإرسالات العميقة خاصة نحو تلك الإرسالات التى تأتى أعلى من مستوى رأس لاعب مركز # *(6)*.
- أما إذا كانت تلك الإرسالات أعلى من المستوى الذى يسمح للاعب مركز # *(2)* بالتعامل معها وإستقبال الكرة باستخدام مهارة التمرير من أسفل بكلا الذراعين فإن مسئولية إستقبال الإرسال سوف تقع على لاعب مركز # *(1)*.
- كما تدخل مثل هذه الإرسالات التى تأخذ شكل اللوب *Looping* بحيث تسقط خلف الشبكة فى منطقة الركن الأمامى الأيمن من الملعب ضمن مسئوليات لاعب مركز # *(2)*.

٤- فيما يخص مسئوليات لاعب مركز # *(5)* فى التشكيل *(W)* :

كما سبق الإشارة إلى أماكن تمركز اللاعبين فى التشكيل *(W)* فيعتبر لاعب الخط الخلفى الأيسر فى تشكيل إستقبال الإرسال هو لاعب مركز # *(5)*، حيث نجد أن على هذا اللاعب سرعة التحرك أماماً ويساراً إلى مواجهة أو إستقبال الخلف من لاعب مركز # *(4)* وبالصورة التى تمكنه من إستقبال لأى إرسالات يتركها لاعب مركز # *(4)*.

- عادة ما يكون اللاعب مركز # *(5)* مسئولاً عن تلك الإرسالات العميقة التى

تمر أعلى (فوق) لاعب مركز # *(4)* وتسقط فى نهاية الركن الأيسر للملعب الخلفى ***Back court***.

- بالإضافة إلى مسئولية إضافية تتمثل فى المساعدة فى تغطية تلك الكرات القادمة أعلى مستوى رأس اللاعب رقم # *(6)*.
- إذ عليه يتوقف إتجاه تحرك مركز # *(5)*.
- كذلك المنطقة الواجب عليه تغطيتها خلف لاعب مركز # *(6)*.
- وعلى المكان الذى سيتم تمرير الكرة إليه فإذا كانت الكرة سوف تمرر إلى الجانب الأمامى الأيمن، فإن لاعب مركز # *(5)* عليه أن يقوم بإستقبال تلك الإرسالات التى تمر عميقة وتصل فى إرتفاعها رأس لاعبى مركز # *(6)*، مركز # *(1)* حيث تكون تلك الإرسالات قريبة إلى خط نهاية الملعب أنظر الشكل رقم (١١٧، ١١٨).
- وعملياً فإننا نرى أن لاعب مركز # *(5)* يتحرك من خلال الخطو يميناً وخلفاً ويشكل وضع كتفيه شكلاً عمودياً على الجانب الأيمن من الملعب.

وبصورة مشابهة لما سبق الإشارة إليه عندما كان التمرير يتجه إلى يمين الملعب ففى حالة إذا كان التمرير متجهاً إلى الجانب الأيسر من الملعب فإنه يجب على لاعب مركز # *(5)* سوف نراه يستقبل تلك الإرسالات التى تهبط مباشرة خلف لاعب مركز # *(6)* أنظر شكل (١١٨)، وبناء عليه عملياً نرى ذلك يتحقق عن طريق سرعة التحرك أماماً وإلى الجانب الأيمن مع وضع كتفيه عمودياً على الجانب الأيسر من الملعب.

٥- فيما يخص مسئوليات لاعب مركز # *(1)* في التشكيل *(W)*:

ومن خلال الدراسة العميقة كذا بالإضافة إلى ما سبق الإشارة إليه فى التشكيل *(w)* سوف نجد أن لاعب مركز # *(1)* بالغالبية العظمى من تلك

الإرسالات، حيث نرى أنه وفى العادة ما توجه مثل هذه الإرسالات مباشرة إليه أولى المنطقة خلف مركز *(6)* إلا أنه مع أن لاعب مركز # *(1)* هو المسئول عن الإرسالات التى تصل إلى خارج قدرة لاعب مركز # *(2)*، إلا أننا نرى غالبية هذه الإرسالات عادة ما تكون إلى خارج الملعب، إلا أنه يجدر الإشارة هنا إلى أن لاعب مركز # *(1)* مع لاعب مركز # *(5)* يشترك فى نفس المسئوليات المتعلقة بتغطية الإرسالات الهابطة خلف لاعب مركز # *(6)* ويحتاج ذلك إلى تنسيق بين لاعب مركز # *(1)*، ومركز # *(5)*.

- وإذا كان الهدف من التمرير بعد إتمام الإرسال هو وصول الكرة إلى الجانب الأيمن من الملعب فإن لاعب مركز # *(1)* سوف نجده يتحرك يساراً وإلى الأمام ممرراً الإرسال الذى يهبط خلف مركز # *(6)* راجع شكل (١١٨).

- كما سبق الإشارة والتوضيح فإن لاعب مركز *(5)* يقوم بالتحرك تحت هذه الظروف يميناً وخلفاً لتغطية تلك الإرسالات العميقة التى تركها كل من لاعب مركز # *(6)* ولاعب مركز # *(1)*.

- كما سيحدث العكس إذا كان اللاعب المعد الذى سوف سيقوم بالإعداد من الجانب الأيسر من الملعب هنا يجب على لاعب مركز # *(1)* أن يتحرك يساراً وخلفاً ليقوم بتغطية تلك الإرسالات العميقة مع بقائه لإتجاه التمرير المتوقع.

- أيضاً لاعب مركز # *(5)* سوف نجده يقوم بتغطية تلك الإرسالات التى تصل أعلى لاعب مركز # *(6)* (شكل ١١٨) بينما نجد أن اللاعب مركز *(1)* سوف يلتقط الإرسالات القادمة أعلى لاعب مركز # *(6)*، مركز # *(5)*.

التنـوعات الدفاعية
Defensive variations

من المعروف لدينا جميعاً أنه ليس هناك أى تشكيل خططى يتصف بالدقة التامة وكذا التأمين لمناطق الملعب (ثغرات) كما أن أى من تشكيلات إستقبال الإرسال عادة ما نجده يحتوى نقاط ضعف (ثغرات) كما يعتبر عدم إلمام اللاعبين بمسئولياتهم تجاه المواجهة الإيجابية والتصدى لها للكرة وما يترتب على ذلك بالتالى من تردد وارتباك بين اللاعبين إضافة إلى إحتمال سقوط الكرة على الأرض وكذلك إمكانية التداخل بين اللاعبين أثناء تمرير الكرة، تمثل جميعها عيوب أساسية لتشكيل إستقبال الإرسال *(W)*.

حيث نلاحظ أنه وعادة ما تنسب تلك الثغرات الفنية فى التشكيل إلى توتر لاعب مركز *(6)* إلا أنه أيضاً قد تحدث بين لاعبى مركز # *(5)*، ومركز # *(1)* هؤلاء المسئولان عن التغطية الدفاعية خلف لاعب مركز # *(6)*.

أيضاً قد تحدث بعض من هذه خلال هذا التشكيل أخطاء بين لاعبى مركز # *(4)* ومركز # *(6)* أو لاعبى # *(2)* ومركز # *(6)* وخاصة فى حالات الإرسالات القصيرة، كما قد تظهر أيضاً بعض المشكلات وإن كانت أقل وضوحاً، بين من لاعبى مركز # *(4 - 5)* خاصة عند القيام باستقبال تلك الإرسالات العميقة الموجهة إلى نهاية الملعب والتى تسقط بالقرب من الخطوط.

وختاماً يجب ضرورة الإشارة إلى حقيقة تتعلق بهذا التشكيل، ألا وهى أنه يمكن إعتبار كل من أن منطقة الركن الخلفى الأيمن ***Right back xourt*** من الملعب، كذلك منطقة الركن الخلفى الأيسر من الملعب ***Left back court corner*** هما أبرز المناطق التى يمكن أن ينال منهما الفريق الآخر القائم بالإرسال تجاه أى فريق من اللمسات التى تعتمد تشكيل إستقبال الإرسال *(W)* وعلى العموم

وأخيراً فإنه يمكن القول بأن تشكيل *(W)* يمكنه أن يجابه تلك المشكلات بما يتميز به من مرونة إيجابية.

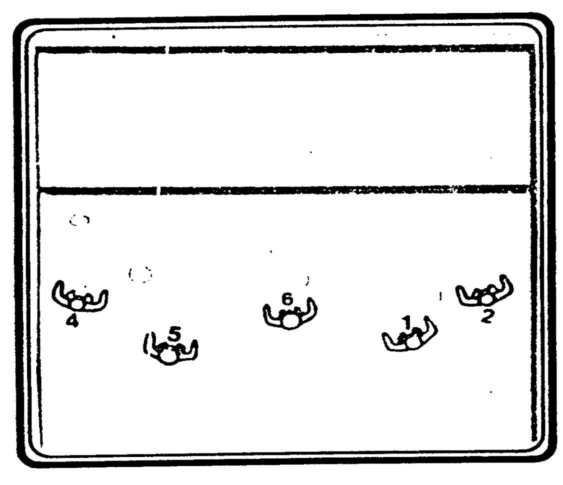
١- التشكيل "*W*" الغير عميق أو الضحل :

Shallow "W" foruming in serve reception

بعد أن نتناول التشكيل *(W)* وكذلك تنالنا كل من يتعلق به من متغيرات هجومية وأماكن اللاعبين من إصطفافهم وكيفية تحركاتهم ثم مسئوليات ومهام كل مركز وذلك بشيد من الأسهاب رأينا أن نتناول شكل آخر مبسبق من شكل *(W)* ألا وهو تشكيل "*W*" غير العميق فإذا نظرنا إلى شكل (   ) سوف يتضح لنا النسق أو الطريقة الخاصة بأسلوب إصطفاف اللاعبين فى تشكيل إستقبال الإرسال *(W)* الذى يتصف بالإتساع أو الإمتداد أو نوعاً ما عن السابق، حيث أن هذا التشكيل قد وضع حلاً لمشكلة ذلك اللاعب الذى ليس لديه القدرة على كيفية تحديد مسئوليته وتنفيذها تجاه إستقبال الإرسال القادم من منتصف الملعب الآخر، وسوف نلاحظ هذا التشكيل أن لاعبى الخط الأمامى المتواجدين بقرب الخطوط الجانبية للملعب سوف يتحركان جانباً فى إتجاه الخط الجانبى فى نفس الوقت سوف يتواجد خلفهما لاعب الخط الخلفى بمسافة لا تقل عن خطوة واحدة من خط الجانب، ويؤدى هذا التشكيل الذى يطلق عليه تشكيل *(W)* الضحل (الغير العميق) إلى تحديد مسئوليات لاعبين الإرسال حيث أن هناك التشكيل سوف يقلل من التحركات الجانبية بين اللاعبين القائمين بمهمة الإستقبال وبالتالى سوف يكون كل لاعب مسئولاً عن الإرسالات التى ستوجه إليه مباشرة، وذلك مع بقاء اللاعبين الثلاث المتواجدين فى الخط فى نفس المسئولية حيث نراهم مسئولين عن إستقبال تلك الإرسالات القصيرة.

ومما هو جدير بالذكر إلى أن هذا النوع من تشكيلات إستقبال الإرسال الغير عميق *(Shallouw (W))* عادة ما يكون ذو فاعلية خاصة فى حالة تواجد لاعب

الآخر فى فريق الخصم يؤدى إرسالات طويلة وفى نفس الوقت ذات صعوبة دون أن يغير من سرعة وعمق إرسالاته.

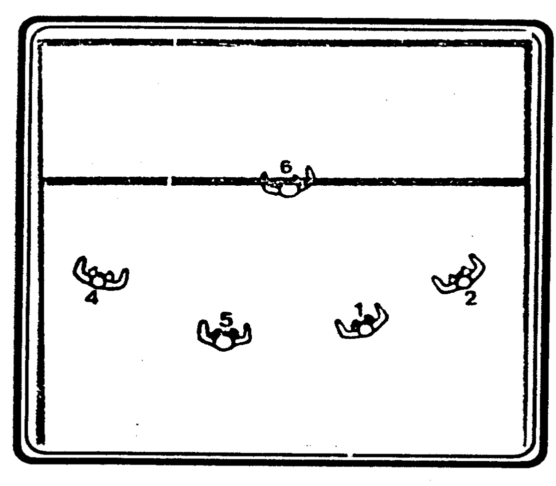


شكل (١٢٠)

٢- تشكيل "W" العميق *The deep (W) foruming serve* :

وإستنباطاً من التشكيلان الـ *(W)* والخاصين باستقبال الإرسال سوف نلاحظ من خلال السطور التالية تشكيل آخر الـ *(W)* ولكن يطلق عليه تشكيل *(W)* العميق حيث يستخدم هذا التشكيل لمواجهة تلك المشكلات المرتبطة بقدرة اللاعب المستقبل على سرعة إتخاذ القرار، وخاصة عندما يتواجد فى الجزء الأوسط الأمامى من الملعب، فهذا التشكيل سوف نلاحظ أن يسمح للاعب مركز # *(6)* بسرعة التحرك أماماً إلى خط الهجوم بسهولة كما سوف يتيح للاعبى مركز # *(1)* واللاعب مركز # *(5)* فى نفس الوقت إمكانية التحرك أماماً إلى منتصف الملعب وفى ذات الوقت سوف يكون لاعب مركز # *(6)* مسئولاً فقط عن إستقبال

تلك الإرسالات الضعيفة أو القصيرة جداً، أما فيما يختص اللاعبان المتواجدان فى كل من مركز # *(1)* ومركز # *(5)* فسوف تكون مسئولياتهم أولاً هى مهمة إستقبالهم لتلك الإرسالات الموجهة إلى منتصف الملعب.



شكل (١٢١)

ومما هو جدير بالذكر أن مثل هذا النوع من تشكيلات إستقبال الإرسال عادة ما يكون ذو فاعلية خاصة فى تلك الحالة التى يتواجد فيها لدى الفريق الآخر لاعب ليس لديه المقدرة على الوقوف على عيوب تشكيل إستقبال الإرسال حرف *(W)* وبالصورة التى يحولها ويجعل منها مميزة لفريقة أثناء أداء الإرسال، وأيضاً يستخدم هذا التشكيل تجاه اللاعب المرسل الذى يؤدى إرسالات قصيرة شكل (   ).

التنـوعات الهجومية
Offensive variations

وحـول هذه النقطة نوع أن تشكيل إسـتقبـال الإرسـال *(W)* عـادة مـا يتـغير لصالح تحقيق تلك الأغراض الهجومية بأسلوب وكذا طريقة الإعداد المستخدمة فى التشكيلان السابقان حيث نلاحظ أن فى كلا التشكيلين لاستقبال الإرسال سوف نجد أن الفريق يستخدم لاعبان للقيام بمهمة الإعداد.

١- احداهما يطلق عليه المعد الأولى (الأفضل) الأساسى *Aprimary setter*.

٢- والآخر هو المعد الثانوى (الثانى) *Asecondry setter*.

ولكن ماذا عن هذان المعدان ؟

وللإجابة نوضح أن المعد الأساسى عليه ضرورة التواجد فى ذلك المكان الذى يسمح له بعدم مقابلة الإستقبال للإرسال (الكرة الأولى) (اللمسة الأولى) مما يمكنه بالتالى من لعب الكرةالثانية (اللمسة الثانية) بحرية تامة، فقبل أداء الفريق الآخر للإرسال وقبلها يجب على اللاعب المعد الأساسى أن يختفى خلف الشبكة وذلك فى حالة إذا كان يمثل أحد لاعبى الخط الأمامى، أو يختفى خلف أحد منزملائه وذلك فى حالة إذا كان أحد لاعبى الخط الخلفى، مع ملاحظة هامة جداً وهى أن يكون مكان تواجده فى تلك الحالتين فى مكان بعد قريباً نسبياً من المنطقة (المساحة) التى سوف ستمرر الكرة إليها، والسرعة يجب على اللاعب المعد الجرى إلى المكان أو المنطقة التى وجهه إليها الكرة، تحديداً التى تم تمريرها بعد الإستقبال (اللمسة الأولى)، حتى يتمكن من تنفيذ مهام الإعداد، كل ذلك يجب أن يتم فى اللحظة التى يقوم فيها اللاعب المؤدى للإرسال فى الفريق الآخر بإرسال الكرة.

ولكن ماذا عن المعد الثانوي؟ ***What about the secondary setter's?***

أما فيما يختص اللاعب المعد الثانوى فسوف نجد أنه يتصف أدائه المهارى بالأمان نسبياً وعادة ما يكون بعيداً عن الصعوبات الفنية، حيث قد يقع الإختيار على أحد لاعبى الخط الأمامى لمساعدة اللاعب المعد الأساسى خاصة إذا كانت اللمسة الأولى التمريرة القادمة من لاعبى الإستقبال غير دقيقة.

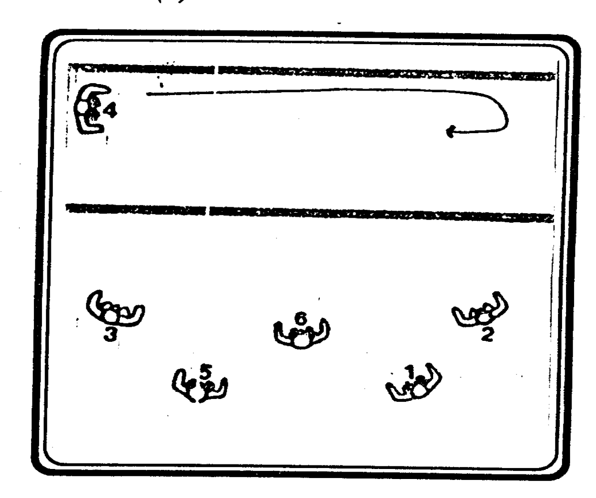
ومن أمثلة ذلك عند تمرير الكرة المستقبلة (اللمسة الأولى) إلى المنطقة الأمامية للملعب ولكن أحد أجناب الملعب الغير مطلوب التمرير إليها، هنا وفى هذه الحالة يجب أن يقوم اللاعب المعد الثانوى بأداء مهارة الإعداد بصورة مشابهة جداً لما كان المعد الأساسى سيؤديه وحالة الظروف الفنية للعب دون إتمامها.

وفى مجموعة الأشكال التوضيحية التالى سوف يتبين لنا كيفية قيام اللاعب المعد الأساسى بإجراء عملية التبديل الدالخى خلال خمس حالات وأشكال من حالات أو أشكال ترتيب الدوران، فيما يخص الشكل أو الحالة السادسة من حالات ترتيب الدوران والتى سوف سيكون فيها المعد الأساسى بين مركز # *(3)* فإنه ليس ضرورياً إجراء تبديل داخلى، حيث سبق وتناولنا ذلك ضمنياً عند مناقشتنا لمسئوليات إستقبال الإرسال.

وعلى العموم وفى جميع الأحوال، ما لم يذكر خلاف ذلك نجد ضرورة الإشارة إلى أن التمرير المثالى هو ذلك التمرير الذى يجب أن يتم فيه إعداد الكرة من الجانب الأيمن لمنتصف الملعب، إضافة إلى أنه من الممكن أيضاً تشكيل البناء الهجومى خاصة إذا كانت مهمة إعداد تجرى من الجانب الأيسر لمنتصف الملعب.

١- حالة تحرك المعد الأساسى عندما يكون في مركز # (4)

Primary setter in No. (4)



شكل (١٢٢)

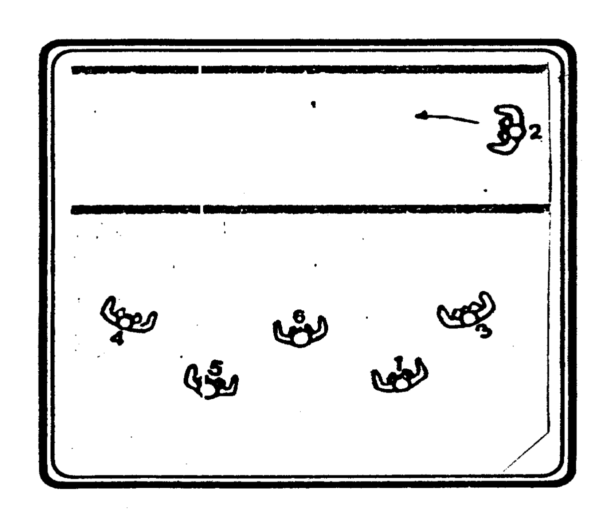
يوضح تشكيل إستقبال الإرسال (W) مع بيان خط سير تحرك المعد الأساس من مركز # (4)

وبالنظر إلى الشكل (١٢٢) سوف نلاحظ تواجد لاعب مركز # (4) على مسافة تقدر بحوالى متر من الشبكة وتحديداً بالقرب من لاعب مركز # (3) وذلك على قدر الإمكان ودون أن يتسبب فى إعاقة رؤيته فى متابعة اللاعب المرسل فى الفريق الاخر، ويلاحظ أنه وبينما يتم إرسال الكرة من جانب الفريق الخصم يجب وبسرعة أن يتحرك لاعب مركز # (4) بالجرى عبر الملعب شرط أن يكون تحركه موازياً للشبكة وبالقرب منها، وحتى لا يسبب فى تشتت إنتباه زملائه القائمين بالإستقبال وكما يلاحظ أيضاً وأن اللاعب المعد قد يتحرك بعيداً عن الشبكة مخترقاً الملعب إلى مكانه، وذلك من خلال التحرك على خط وهمى

يبعد أكثر من ثلاثة أمتار عن الشبكة، وعادة ما يتم ذلك فى الحالة التى يكون فيها زملاء هذا اللاعب المعد غير متمكنينمن مهارة إستقبال الإرسال، وعن كيفية تحرك اللاعب المعد مركز # *(4)*، أنه لكى يتمكن ذلك اللاعب من متابعة الكرة بعينيه فلابد له أن يستدير يميناً أو فى إتجاه دوران عقارب الساعة حتى يصل إلى النقطة التى سيقوم بإعداد الكرة منها أنظر خط سير جرى اللاعب على الشكل.

أما فيما يختص بلاعب مركز # *(3)* فإنه وفى هذه الحالة نجده سوف يتصرف كمعد ثانوى.

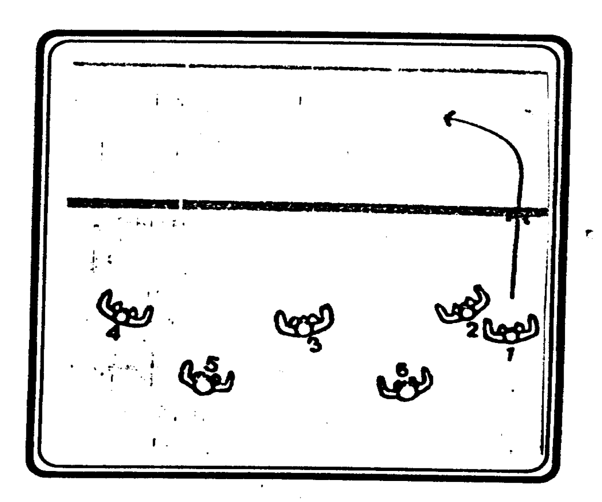
٢- حالة تحرك المعد الأساسى من مركز # *(2)*



شكل (١٢٣)
فى حالة تحرك اللاعب المعد الأساسي من مركز # *(2)* فى التشكيل *(W)* لإستقبال الارسال

وإذا نظرنا إلى شكل (١٢٣) سوف نلاحظ ضرورة تواجد اللاعب مركز # (2) قريباً من لاعب مركز # (3) وذلك على قدر الإمكان وبعيداً عن الشبكة إذا اقتضت الضرورة إلى ذلك ويتوقف ذلك على مقدرة زملائه على تمرير الكرة المستقبلة من الإرسال فى نفس الوقت على اللاعب مركز # (2) أن يقوم بتحرك أمام اللاعب مركز # (3) إلى المكان المفروض أن الذى سوف توجه إليه تلك الكرة التى استقبلها زملائه، ويتم تحرك هذا اللاعب لمركز # (2) بمجرد أن يقوم لاعب الفريق الآخر بأداء الإرسال هنا وبالتالى وفى هذه الحالة سوف يعتبر لاعب مركز # (4) هو المعد الثانوى، ويتصرف من هذا المنطلق.

٣- في حالة المعد الأساسي في الخطوط الخلفية في مركز # (1)



شكل (١٢٣)
مكان المعد الأساسي (المعد العداء)
وطريقة تحركه من مركز # (1)

وهنا سوف نلاحظ أنه من الضرورى إشتراك لاعبى الخط الأمامى فى هذا التشكيل فى إستقبال الإرسال وذلك حتى تتحقق أقصى إستفادة ممكنة من اللاعب المعد، الذى سوف نلاحظ قدومه من الخط الخلفى، وبالنظر إلى شكل (١٢٢) سوف نرى أن اللاعب المعد الأساسى قد ترك قادماً من مركز # *(1)* فى المنطقة الخلفية لكى يتواجد خلف اللاعب مركز # *(2)* أنظر نفس الشكل، وذلك قبل أداء الفريق الآخر الخصم للإرسال.

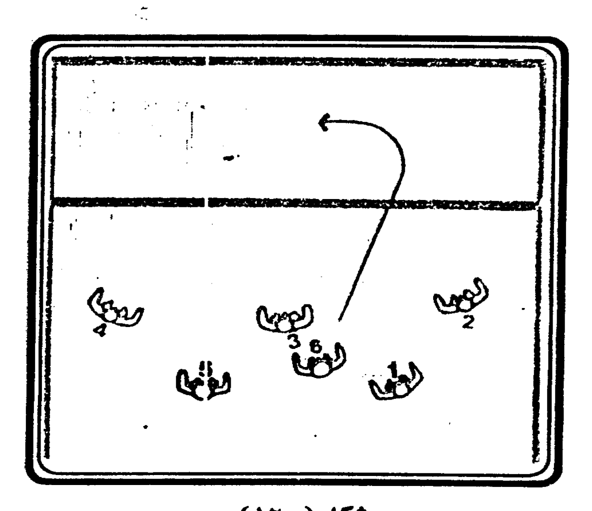
وعن طريقة جرى اللاعب المعد القادم من الخلف سوف نلاحظ أنه يقوم بالجرى لمسافة ١,٥ – ٢م موازياً للخط الجانبيثم قاطعاً خط الـ (٣م) خط الهجوم ليصل إلى مكان الإعداد على الشبكة وذلك أثناء لحظة إرسال الكرة من الفريق الخصم إلى الملعب.

وبالتالى سوف نلاحظ طريقة تحرك لاعب مركز # *(1)* لن تسبب فى إعاقة رؤية زملائه للكرة المستقبلة وخاصة لاعب مركز # *(2)* فهو يجرى متخفياً بجوار خط الجانب ولكن يتمن لاعب مركز # *(1)* من استمرار متابعة للكرة فور وصوله إلى المنطقة المحددة لتنفيذ مهمة الإعداد، فلابد أن يستدير يساراً أثناء تحركه – وهنا وبالتالى وفى هذه الحالة يمكن إعتبار لاعبا مركز # *(3)* ومركز # *(4)* هما المعد الثانوى.

٤- حالة تحرك المعد الأساسي من مركز # *(6)* في المنطقة الخلفية :

وفى حالة أخرى يتواجد اللاعب المعد فى المنطقة الخلفية وتحديداً فى مركز # *(6)* وبالنظر إلى الشكل (١٢٥) سوف نلاحظ أن مكان تواجد لاعب مركز # *(6)* الذى يمثل المعد الأساسى، الذى تواجد قبل أداء الإرسال هو المنطقة الخلفية اليمنى تحديداً خلف لاعب مركز # *(3)* وفى اللحظة التى يلمس فيها اللاعب الخصم القائم بأداء الإرسال فى الملعب الآخر الكرة يقوم لاعب مركز # *(6)* المكلف بمهمة الإعداد بإجراء التبديل الداخلى، إلا أنه وفى حالة إذا أرسلت الكرة

المستقبلة إلى الناحية اليمنى من الملعب فإنه قد يعوق المعد زملاذه عن رؤية الكرة ومتابعتها أو سيضطر إلى إستقبالها بنفسه وهذا قد يحدث فى بعض الأوقات خاصة إذا كانت الإستراتيجية الخاصة بالفريق الخصم هو توجيه الكرة فى طريق جرى المعد ولمعالجة ذلك فيجب على اللاعب المعد مركز # (6) أن يتواجد على مسافة محددة تتراوح من (١/٢) نصف م إلى واحد م خلف لاعب المنتصف مركز # (3) مباشرة، وأن يقوم تحركه من خلال الدوران حول لاعب مركز # (3) فى الإتجاه المخالف لإتجاه قدوم الإرسال تجنباً لأى الأشكال لإعاقته فى الشكلان السابقان الإشارة إليهما.

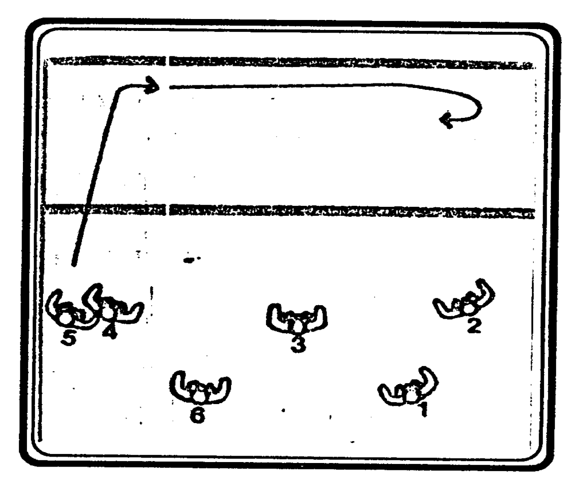


شكل (١٢٥)
مكان اللاعب المعد الأساسي قادما من مركز # (6)
وطريقة تركه من المنطقة الخلفية

وألا يبقى خلف اللاعب مركز # (3) لكى يراقب خط سير كرة الإرسال القادمة من الخصم وحتى لا يؤدى ذلك بالتالى إلى تأخر وصوله إلى المكان المحدد له والذى سوف يقوم بالإعداد منه.

ويضل أن يتم *Pentration* لاعب مركز *(6)* الملعب إلى المكان المحدد الذى سيقوم من خلاله بمهمة الإعداد منه من على يمين لاعب مركز *# (3)*، كما أنه من الضرورى أن يكون لديه الإستعداد التعام لكيفية عمل هذا الإختراق الملعب يميناً أو يساراً حتى يتجنب بالتالى أى تغير فى وضع جسمه وجعل ظهره فى إتجاه الكرة ولذلك فإن من الواجب عليه أن يدور إلى اليمين فى حالة إذا كان الإرسال متجهاً إلى لاعب مركز *# (2)* أو أن يستدير لجهة اليسار فى باقى الحالات، وبالتالى فإن مهمة الإعداد الثانوى تقع على لاعب مركز *# (3)*.

٥ - حالة تحرك اللاعب المعد الأساسي عندما يكون في مركز *# (5)* في المنطقة الخلفية تشكيل *(W)* :



شكل (١٢٦)

خط سير إتجاه تحرك اللاعب المعد العداء عندما يتواجد في مركز # (5) والذي يكون بمحاذاة الخط الجانبي حتي يصل للشبكة

وحول هذه الحالة والتى تمثل الحالة الأخيرة لحالة اللاعب المعد (5) فى

المنطقة الخلفية فإننا سوف نلاحظ أنه ومن خلال الشكل رقم (١٢٦) أن اللاعب المعد العداء يتحرك قادماً ومخترقاً للملعب من المنطقة الخلفية إلى الأمامية، حيث سوف نلاحظ أنه سيسلك طريقاً يتصف بالصعوبة الفنية هذا الإختراق يستوجب على اللاعب المعد سرعة التحرك والجرى لابد أنتكون لمسافة تتراوح ما بين ٦م – ٨م فى إتجاهالشبكة أولاً شريط أن يكون هذا الجرى بمحاذاتها إلى حيث المكان المحدد الذى سوف يقوم بمهمة الإعداد منه أنظر الشكل (١٢٦).

وهنا يعتبر التحرك بهذا النسق أو الطريق ذو أهمية كبيرة فى تجنب إعاقة المعد لزملائه القائمين باستقبال الإرسال وإذا نظرنا إلى الشكل رقم (١٢٦) سوف نلاحظ أنه وفى هذه الحالة يقوم كل لاعب فى مركز # (3)، مركز # (4) بمهام المعدين الثانويين.

البدائل العملية الثلاثة المنفذة في تشكيل (*W*) عندما يكون مقدرة اللاعب المعد محدودة :

مما هو جدير بالذكر ضرورة الإشارة إلى تواجد ثلاث بدائل عملية يمكن أن ينفذها أى فريق يرغب فى تطبيق تشكيل إستقبال الإرسال (*W*) ولكن لديه مشكلة تتمثل فى عدم قدرته على توظيف اللاعب المعد كعداد وذلك بصورة مؤثرة، وهذه البدائل الثلاثة يمكن تناولها كالآتى :

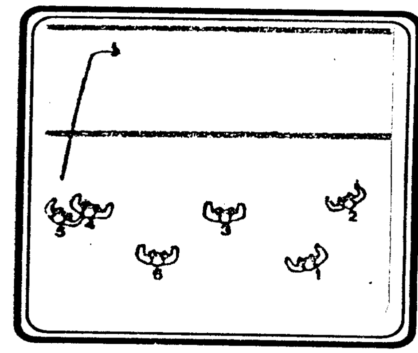
أولاً : بالرجوع إلى الشكل (١٢٧) سوف نلاحظ أن اللاعب المعد العداء المتواجد فى المنطقة الخلفية والقادم من مركز # (5) عليه أن يتحرك بمحاذاة الخط الجانبى من ناحية اليسار حتى يصل إلى الشبكة، إتمام المهمة يجرى بسرعة والتحرك إلى منتصف الملعب، وذلك لتنفيذ مهمة الإعداد من ذلك المكان، الذى وصل إليه.

وبالتمعن فى هذا النسق فى التحرك سوف نجده مثال معكوساً لما تم تنفيذه بالنسبة للاعب المعد العداء عندما كان قادماً من مركز # (1) والذى سبق الإشارة إليه تفصيلاً، أنظر شكل (١٢٨).

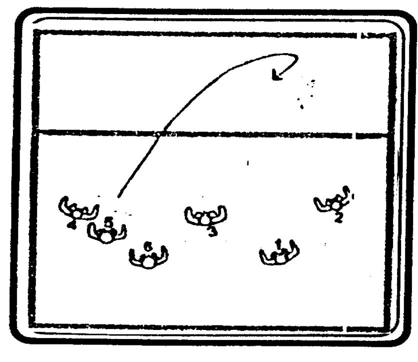
وعلى العموم فإن فى جميع الحالات الأخرى سوف نلاحظ أن معظم الإرسالات التى يتم إستقبالها يتم توجيهها إلى ناحية الجانب الأيمن من الملعب *Right side* ويحقق هذا الأداء نقاط النجاح التالية :

- توفير الوقت الكافى للاعب المعد للإستعداد للقيام بمهمة الإعداد.
- يحقق ذلك إمكانية توفير ثلاث مهاجمين للإشتراك فى الهجوم مع اللاعب المعد.

- إذا كانت الحالة التى يقوم فيها اللاعب المعد بالإعداد هى من الناحية اليسرى للملعب فإن ذلك يؤدى إلى إشتراك لاعبان **فقط فى** الهجوم نتيجة لتوفير الوضع المهارى الملائم لتنفيذ الأداء الضرب الساحق (الوضع الداخلى).



شكل (١٢٧)
اللاعب المعد قادماً من مركز # (5) من جوار الخط الجانبي الأيسر لاحظ خط السير



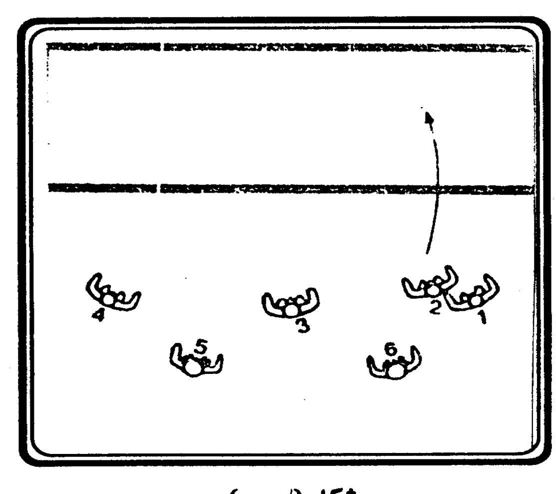
شكل (١٢٨)
اللاعب المعد قادماً من مركز # (5) لاحظ إختراق سير اللاعب لحظة الإختراق

ثانياً: أما بالنسبة للشكل (١٢٨) فسوف نلاحظ طريقة جرى اللاعب المعد العداء القادم من مركز # *(5)* نجده يستطيع أن يقلل المسافة المحتم عليه أن يقطعها من خلال الإختراق ليصل إلى المكان المحدد لتنفيذ مهمة الإعداد، وذلك من خلال جعل حركته تبدأ من على يمين لاعب مركز # *(4)*، وعلى العمورم فإنه يجدر الإشارة إلى نجاح لاعب مركز # *(5)* فى إتمام الإختراق مرجعه للسرعة التى سيجرى بها إلى مكانه الجديد أثناء أداء الطريق الآخر للإرسال.

أيضاً يجب أن يضع لاعب مركز # *(5)* فى إعتبار أن يكون مستعداً لإتمام الدوران بسرعة لأى إتجاه حتى يمكنه متابعة الإرسال، فعليه إما أن يستدير

لجهة اليسار لمواجهة الإرسالات المستقبلة بواسطة لاعبى مركز # *(4)*، *(6)* أو مركز # *(3)* أو أن يستدير لجهة اليمين لمواجهة الإرسالات التى استقبلها لاعبى مركز *1* ، *2* ، *3* إضافة إلى ذلك فإننا أيضاً نوصى اللاعب مركز # *(3)* أن يكون مستعداً للقيام بالإعداد خاصة فى تلك الحالة التى لا يتوفر فيها إستقبال جيد لإرسال الخصم حيث يعتبر الإرتباك الحادث فى صفوف الفريق مرجعه أو نتيجة لوصول الكرة إلى المنطقة بين لاعبى مركزى *(3 - 4)* أثناء تحرك لاعب مركز *(5)* بينهما من عيوب هذا التشكيل والذى يمثل فى نفس الوقت إستراتيچية ناجحة لفريق الخصم الذى جعل الإرسال فى طريقة المعد.

ثالثاً: وهى الحالة التى يطلق عليها البديل الأخير والتى فيها سوف نلاحظ أن الفريق المستقبل سوف يستغنى عن اللاعب المعد العداء من مركز # *(5)*.



شكل (١٢٩)

وعلى العموم ومع تطبق باقى الإجراءات الخاصة بتلك الحالة، ويمكن لذلك الفريق تحقيق ذلك باستخدام لاعب خط خلفى واحد فقط للقيام بمهمة اللاعب المعد العداء، لتوك إليه مهمة العمل كمعد أساسى من مكانه الأصلى، وخير مثال على ذلك لاعب مركز # *(6)* فى كل من شكل (   )، ولاعب مركز # *(1)* فى شكل (   ).

وغالباً ما تسمى تلك النوعية من اللاعبين والتى يمكنها أداء تلك المهمة من إعداد أو ضرب هجومى باللاعب العام الشامل (الجامع) الذى يجمع أو يشتمل على الإجادة المقامة لمجموعة المهارات جميعها على قدم المساواة *(Universal player)* وهنا سوف نلاحظ أنه قد يحدث بعض إرتباك بين اللاعبين المتكامل (الشامل) الخلفى (العداء) إلا أن مقدرة هذا اللاعب المتكامل (الشامل) الخلفى وقدرته على تأدية مهمة الإعداد والتفاهم الجيد مع لاعبى الخط الأمامى الثلاث القائمين بالهجوم أو معرفة خصائص كل منهم فى أسلوب الضرب الهجومى سوف يحد من حجم هذا الإرتباك وستجعل منه ميزة أو خاصية تخدم النواحى الخططية للفريق.

ولكن علينا أن نسأل أنفسنا..

ماذا يحدث إذا لم يتوفر مثل هذه النوعية بين صفوف الفريق؟

وللإجابة نوضح أنه إذا لم يتوفر مثل هذا اللاعب الخط الخلفى (المتكامل)، فإنه سوف تبقى هناك فرصة ولكن واحدة أيضاً لخداع الفريق الآخر، حيث سوف يعتقد بأن فريقنا سوف يقوم بالهجوم بثلاث لاعبين، **ولكن كيف سوف يتم ذلك؟**

الإجابة، تتمثل فى إخفاء اللاعب المعد العداء، فمثلاً بملاحظة عند الرجوع إلى الشكل (   ) سوف يوضح لنا أن الفريق المدافع سيقوم باستخدام اللاعب المتواجد فى مركز # *(1)* كلاعب معد عداء، وبالتالى سيهاجم الفريق بثلاث

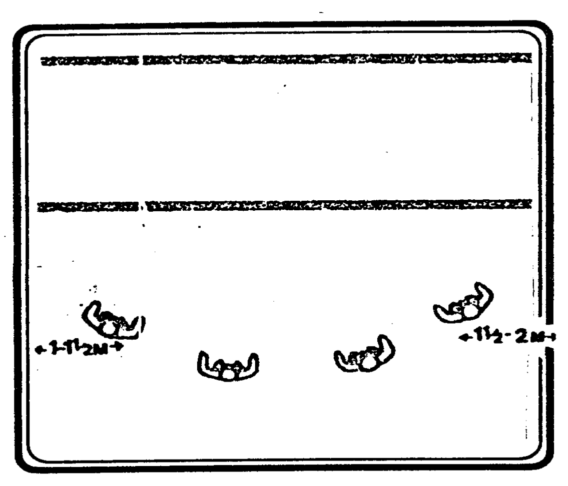
لاعبين إلا أنه بمجرد إرسال الكرة من جانب الفريق المرسل سوف نرى أن لاعب مركز # (2) يقوم بالجرى تجاه الشبكة لإعداد الكرة بينما يقوم اللاعبان المتواجدان فى مركزى # (3 - 4) بالهجوم، ويقوم لاعب مركز # (1) باستقبال الإرسال، هذا أسلوب خداع فى عدم تحديد هوية اللاعب المعد ويطلق على هذا الأسلوب أسلوب الهجوم من اللمسة الثانية (*Second contact attack*) حيث نلاحظ تحقيق الهجوم فور إنهاء اللمسة الثانية خاصة إذا ما وجهت الكرة المستقبلة قرب الشبكة هنا فيمكن للاعب مركز # (2) القيام بإتمام الضرب الهجومى من اللمسة الثانية مباشرة وبالنظر إلى هذا الأسلوب سوف نجده الأسلوب مقبولاً لدى الفرق التى تتميز بالبناء الخططى العادى حيث أنها من خلال تنفيذ هذا تضيف خداعاً تمويهاً خططياً يغطى القصور فى تطبيق بعض النواحى المهارية للفريق، أيضاً فمن خلال الإضافة الخداعية سوف نجد أن وجود لاعب مركز # (5) سوف يكون مقاطعاً للاعب مركز # (2) وفقاً لترتيب الدوران، الأمر الذى سوف يجعل الفريق الآخر يتخيل أن لاعب مركز # (5) هو المعد الثانى للفريق.

التفسيرات النظرية التفصيلية لطريقة إستقبال الإرسال (أربعة لاعبين من خلال) (التشكيل الفنجاني)

١- الإصطفاف الأساسي :

وإذا كنا قد أستعرضنا من خلال السطور السابقة التفسيرات النظرية لاستقبال الإرسال بخمس لاعبين، والتى يطلق عليه التشكيل العام، وذلك بنوعيه العميق وغير العميق، وكذلك الإحتمالات المتواجدة لأماكن اللاعب المنفذ فى مهمة الإعداد فإننا ومن خلال السطور القليلة التالية سوف نتناول تشكيل آخر

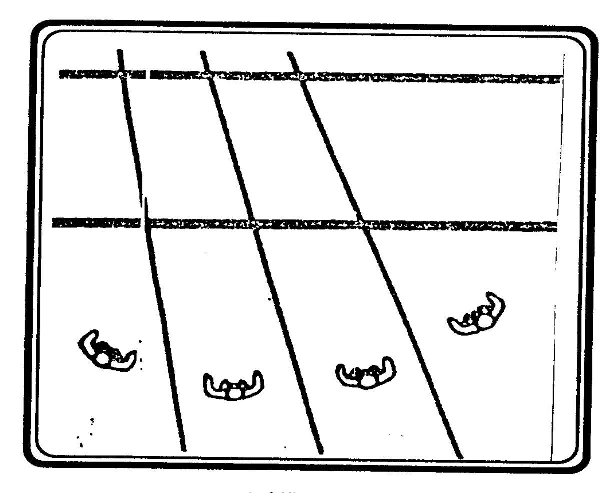
مـغـاير تمامـاً يطلق عليـه التـشكيل بأربع لاعـبين أو التـشكيل الفنجـانى *Cup forming*.



شكل (١٣٠)

أماكن تواجد اللاعبين في تشكيل الإستقبال الفنجاني

حيث سوف نلاحظ أن هذا التشكيل الخاص باستقبال الإرسال سوف نجده يتكون من أربعة لاعبين متخذين شكل فنجان Cup حيث يتم توزيعهم على مساحة الملعب وعليه سوف نلاحظ أن هناك لاعب يتواجد أقصى اليسار فى هذا التشكيل على مسافة تتراوح ما بين (١ – ١,٥م) من الخط الجانبى الأيسر للملعب أنظر الشكل، فى حين يتواجد لاعب آخر أقصى اليمين فى هذا التشكيل على مسافة تتراوح ما بين ١,٥م – ٢م من الخط الجانبى الأيمن للملعب. أما اللاعبان الخلفيان الآخران فى هذا التشكيل سوف نراهما يتواجدان بين كل من لاعب اليمين واليسار أنظر شكل (١٣٠)، ولكن ماذا عن المسئوليات مبدئياً تقل الخوض فيها، عليك أن تنظر إلى شكل (١٣١).



شكل (١٣١)
يوضح قطاعات المسئولية والخاصة لكل لاعب في التشكيل (الفنجاني) عند إستقبال الإرسال

٢- مسئوليات اللاعبين في التشكيل الفنجاني لحظة إستقبال الإرسال :

كما سبق وأوضحنا فإن تحديد المسئوليات الخاصة بكل لاعب فى إستقبال الإرسال فى التشكيل الفنجانى يعتبر أمراً غاية فى البساطة مع الأهمية خاصة إذا ما قورنت هذه المسئوليات بمسئوليات تشكيل إستقبال الإرسال *(W)*، وشكل (١٢١) حيث يوضح كيف أن نصف الملعب الخاص بالفريق المستقبل أصبح مقسماً إلى أربع قطاعات رئيسية طولية متساوية تمتد من خط منتصف الملعب *Cinter line* وحتى خط نهاية الملعب *End line* .

وببساطة شديدة فإننا سوف نجد أن تظهر مسئولية كل لاعب فى إستقبال الإرسال سوف تظهر فى حدود قطاعه.

٣- الواجبات الدفاعية :

يمكن لنا إستخدام مثل هذا لتشكيل فى التصدى أو إستقبال نوعان من الإرسالات :

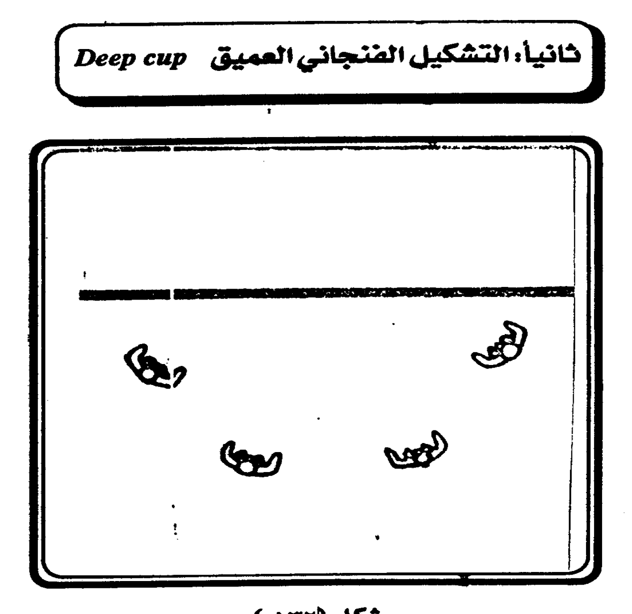
• الإرسالات القصيرة الموجهة إلى منطقة وسط الملعب.

Short serve (drive) to middle of court.

• الإرسالات ذو الأبعاد المختلفة، الموجهة إلى أجانب الملعب.

Serve with different dimenation to side of court.

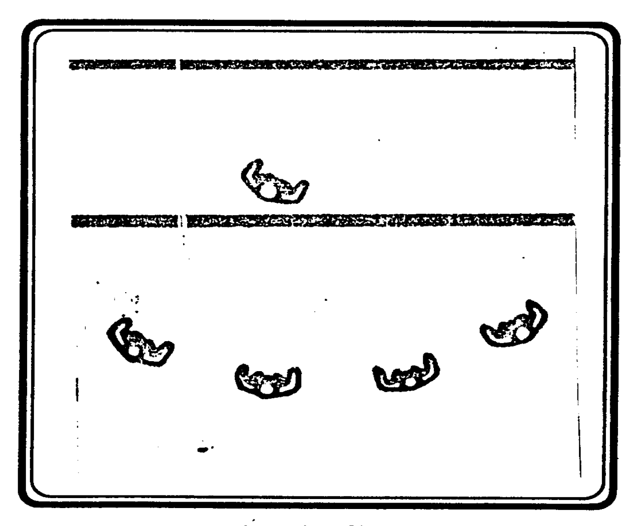
ثانياً: التشكيل الفنجاني العميق *Deep cup*



شكل (١٣٢)

يوضح التشكيل الفنجاني العميق الصحيح لاستقبال الإرسال بأربع لاعبين

يمثل التشكيل الفنجانى العميق شكل (١٣٢) أحد صور التشكيل الفنجانى الذى سبق توضيحه والذى من خلال تنفيذه يمكن للفريق المستقبل أن يواجه الإرسالات السابق ذكرها، وسوف نلاحظ أنه من خلال هذا التشكيل العميق يعمل على بقاء اللاعبين الخارجين فى التشكيل لمسافة حتى خطوتان من الشبكة، مع إبعاد اللاعبان المتواجدان وسط التشكيل وذلك بمسافة خطوة عن الخط الوهمى الذى يتواجد عليه اللاعبين الخارجين فى التشكيل وطبقاً لإتخاذ اللاعبين لهذا التشكيل سوف نرى تغيير فى مسئوليات إستقبال الإرسال حيث تكون الإرسالات القصيرة عموماً الموجهة إلى لاعب معين وكذا الإرسالات القصيرة الموجهة إلى منطقة وسط الملعب تحديداً أمام لاعبا الوسط أحد مسئوليات اللاعبان الخارجيان (فى الأجناب) فى التشكيل أما ما يختص لاعبان الوسط فى التشكيل سيكون هما المسئولان عن إستقبال تلك الإرسالات التى تصل لأعلى من مستوى رأس اللاعبان الخارجيان.



شكل (١٣٣)

يوضح إستعداد لاعب مركز # (3) لتغطية الكرات القصيرة

Player No. 3 cover short serves

ملاحظات تطبيقية هامة

اللاعب المهاجم الغير مستقبل لإرسال مسئول عن تغطية الكرات القصيرة

Non receiving attacker cover short serves

كما يجدر الإشارة أيضاً إلى أن اللاعب المهاجم غير المشترك فى إستقبال الإرسال يجب أن يتواجد على مسافة تتراوح من ٢م : ٣م لكى يتسنى له إستقبال تلك الكرات السهلة *Poor ball's* أو الإرسالات القصيرة *Short serve's* والتى تهبط فى منتصف الملعب.

وعليه سوف نرى أن الإتجاه العام فى مثل هذه الأحوال هى تكليف اللاعبان الخارجيان فى التشكيل الفنجانى وهما لاعبا مركز # *(2)*، مركز # *(4)* للقيام بمثل هذه المهمة وذلك وفقاً لعامل المسافة التى يقطعها هؤلاء اللاعبين لإستقبال الكرة والإستعداد للهجوم وبهذا سوف نلاحظ أن هذا الأسلوب يكون متفقاً مع ما سبق الإشارة إليه بالنسبة لتشكيل إستقبال الإرسال *(W)* العميق راجع شكل (   ).

التفسيرات النظرية للواجبات الهجومية في التشكيل الفنجاني

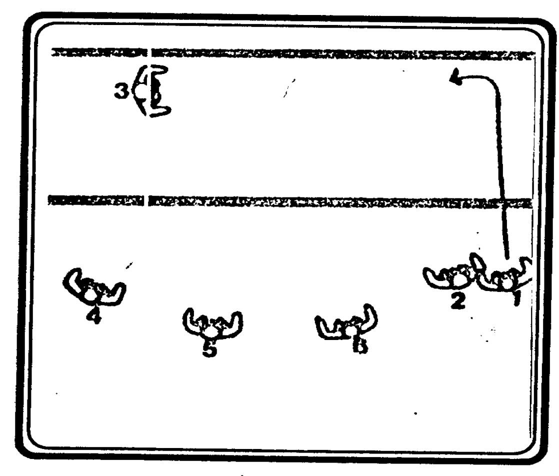
ومن خلال مجموعة السطور السابقة فيما يخص التشكيل الفنجانى ومهام وواجبات كل لاعب فيه أثناء إستقبال الإرسال، وكذلك بعد تطرقنا إلى الواجبات الدفاعية، يتضح لنا ومن خلال تطرقنا إلى التفسيرات النظرية للواجبات الهجومية فى هذا التشكيل أنه :

١ – يمكن لهذا التشكيل الفنجانى الإسهام والمساعدة فى الواجبات الخططية للعملية الهجومية على النحو التالى :

- إعفاء مهاجمي الخط الأمامي من مسئوليات إستقبال الإرسال الأمر الذى يمكنهم من تنفيذ بعض أشكال الهجوم السريع.
- السماح للمعد القادم من الخط الخلفي في التشكيل تحديداً (من مركز 6) أو مركز (5) بسرعة التواجد قريباً من الجانب الأمامي الأيمن للملعب مما يمكنه من القيام بمهمة الإعداد.

الأشكال المختلفة لأماكن تواجد المعد الأساسي في المراكز المختلفة مع بيان أنماط الهجوم السريع لمهاجم الوسط

- **في حالة وجود المعد الأساسي في مركز # (1) والمهاجم الأوسط هجوم سريع للاعب القادم من مركز # (3) :**

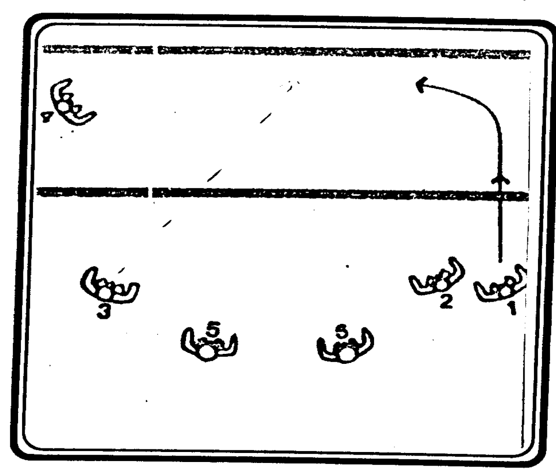


شكل (١٣٤)
في حالة وجود المعد الأساسي في مركز # (1)
وهجوم سريع من اللاعب الوسط القادم من مركز # (3)

وبالنظر إلى شكل (١٣٤) يتضح لنا أن مكان اللاعب المعد الأساسى هو (معد عداء) قادم من مركز # *(1)* فى المنطقة الخلفية وملاصق خلف لاعب مركز *(2)* للأمام وهنا سوف نلاحظ أن الإفتراق يتم بنفس النظام أو الطريق خاصة بعداء لاعب مركز # *(1)* فى تشكيل إستقبال الإرسال *(W)* السابق الإشارة إليه فى شكل (١٣٤) .

وهنا نود الإشارة أنه لكى يتحقق الإستعداد الجيد لإتمام هجوم سريع من منتصف الملعب يجب على اللاعب مركز # *(3)* أن يتواجد بسرعة فى الجزء الأيسر من الملعب وفى مواجهة للجانب الأيمن للملعب، حتى تمر إليه الكرة المستقبلة التى تم إعدادها. وسيساعد هذا المكان لاعب مركز # *(3)* فى أن يجعله يخطو تجاه الشبكة عقب أداء الإرسال مباشرة، حتى يتحقق له سرعة التصرف تجاه أى إعداد منخفض *(Low set)* وفى هذه الحالة سوف يعتبر لاعب مركز # *(3)* من خلال هذا التشكيل هو المعد الثانوى.

- **في حالة وجود المعد الأساسي من مركز *(1)* والهجوم السريع من الأوسط للاعب القادم من مركز *(4)* :**



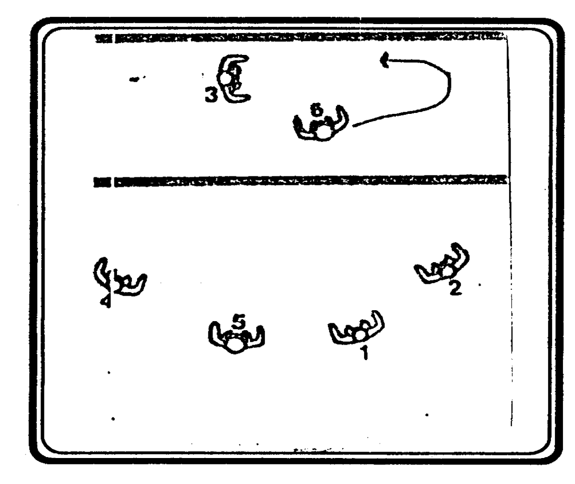
شكل (١٣٥)

في حالة وجود المعد الأساسي في مركز *(1)* والهجوم السريع من الأوسط للاعب القادم من مركز *(4)*

وكما يتضح لنا من شكل (١٣٥) أن اللاعب مركز # *(4)* قد تم إعفاءه من مهام أو مسئوليات إستقبال الإرسال، حتى يتسنى له التفرغ التام للقيام بالهجوم السريع من منتصف الملعب وأن اللاعب المعد المنفذ لمهمة الإعداد سيكون فى مركز # *(1)*.

فمن خلال التشكيل يتضح لنا أنه وبعد إستقبال الإرسال، يقوم لاعب مركز *(3)* بالتقهقر لجهة اليسار قليلاً متخذاً وضع إتمام خطوات الإقتراب بأداء الضرب الساحق، كما لو كان ضارب خارجى *Out side hitter* يؤدى ضرباً هجومياً ساحقاً من الجانب الأيسر للملعب، وهنا وفى هذه الحالة سوف نعتبر أن المعد الثانوى هو لاعب مركز *(4)*.

- **وفي حالة وجود المعد الأساسي من مركز # *(6)* والهجوم السريع من الوسط للاعب القادم من مركز # *(3)* :**



شكل (١٣٦)

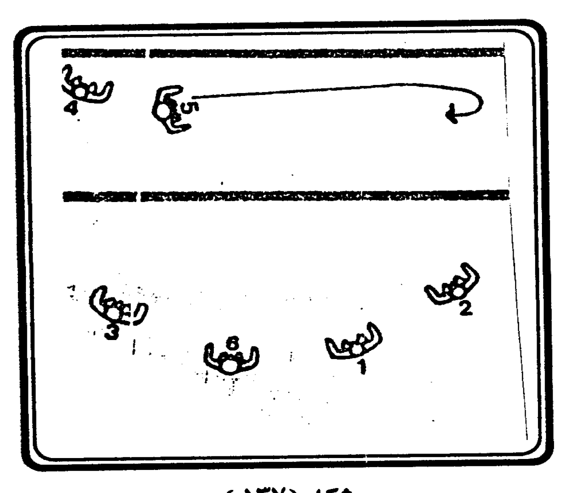
أما بالنسبة للشكل (١٣٦) يظهر لنا كيفية تواجد اللاعب المعد # *(6)* القادم من وسط الملعب حيث تواجد على مسافة حوالى الخطوة أو الخطوتان من المنطقة التى سيقوم بالإعداد منها على الشبكة وذلك قبل قيام الفريق الآخر بأداء الإرسال.

أيضاً من نفس التشكيل فى نفس الشكل سوف نلاحظ تواجد لاعب مركز # *(3)* على مسافة ٣/٢ م إلى يسار لاعب مركز *(6)* المعد على الشبكة حيث سوف يكون على الأخير (لاعب مركز *6*) القدرة على أن يخطو بخطوات خلفية بمعدل خطوتين إلى ثلاث خطوات قبل أداء الإرسال ليكون فى مكانه لإتمام مهمة الإعداد وبالتالى سوف يقوم لاعب مركز # *(3)* فى هذه الحالة بواجبات المعد الثانوى.

ملحوظة ..

من الممكن من خلال هذه الحالة وهذا التشكيل المشار إليه فى شكل (١٣٧) أن يصبح لاعب مركز # *(4)* هو اللاعب المهاجم الأوسط السريع حيث أن توحده فى هذا التشكيل وحتى يتحقق ذلك يتواجد لاعب مركز # *(3)* قريباً من لاعب مركز # *(4)* (مع مراعاة الخطأ القانونى المتعلق بالمقطع الجانبى لترتيب الدوران) وأثناء الإرسال يتحرك لاعب مركز # *(3)* إلى خارج الملعب كما لو كان سيقوم بأداء الضرب الساحق الخارجى من مركز # *(4)*، فإذا لم يستقبل لاعب مركز # *(4)* الإرسال عليه بسرعة الإقتراب مباشرة لتنفيذ الهجوم السريع من منتصف الملعب تسمى حالة خداع أو *Fack* للاعب *4/3* إلا أنه يجب عليه إذا أرسلت الكرة إليه فى مركز *(4)* لا مفر من أن يستقبلها أولاً ثم يتحرك تجاه المنتصف وفى هذه الحالة يعتبر من النادر قيام لاعب مركز # *(4)* بالإستقبال ولا يقوم بها اللاعب مركز # *(4)* الذى لديه سرعة إستجابة او رد فعل عالى وهنا وفى هذه الحالة يعتبر لاعب مركز # *(3)* هو المعد الثانوى.

• وفي حالة وجود المعد الأساسي من مركز # (5) وهجوم سريع من الوسط للاعب مركز (4):



شكل (١٣٧)
حالة وجود المعد الأساسي في مركز # (5)
مع هجوم سريع من الوسط اللاعب مركز (4)

وتعتبر هذه هى الحالة الأخيرة لأشكال المعد الأساسى فى المنطقة الخلفية، حيث يتضح لنا من شكل (١٣٧) مكان تواجد اللاعبان مركز (4 - 5) فى المنطقة الأمامية إستعداداً لقيام لاعب # (5) بمهمة الإعداد من المنطقة اليمنى للملعب حيث نلاحظ أنه بينما يتحرك لاعب مركز # (4) إلى الركن الأيسر الأمامى للملعب حتى يسمح للاعب مركز # (5) بالتواجد على مسافة تتراوح ما بين (١ – ٢م) من الشبكة وبعيداً إلى اليمين قدر الإمكان وهو المكان المناسب لإتمام مهمة الإعداد دون أن يتسبب فى حدوث خطأ قانونى فيما يختص بالتواجد الأمامى مع لاعب من مركز # (6).

وخلال اللحظة التى تلمس فيها الكرة يد اللاعب القائم بأداء الإرسال فى الفريق المعاكس (الخصم) على اللاعب مركز # *(5)* أن يقوم بالجرى السريع إلى المنطقة التى سيقوم بإعداد الكرة منها، أنظر الشكل (١٣٧).

ويجب أيضاً فى نفس اللحظة أن يكون مستعداً بسرعة للدوران إلى أى إتجاه يميناً أو يساراً - فيدور يميناً إذا أرسلت الكرة إلى إتجاه لاعبا مركز *(1 - 5)* ومركز *(2)* لمقابلتها بينما عليه يدور يساراً إذا أرسلت إلى الخلف منه أو إلى لاعبا مركز # *(3)* - *(6)*.

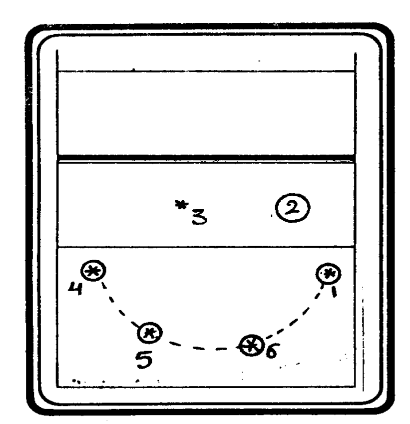
ومع أداء الإرسال وعبوره يتحرك لاعب مركز # *(4)* ليتابع لاعب مركز # *(5)* حتى يصل إلى منتصف الملعب ثم يتجه للشبكة بعد إتمام خطوات إقتراب الضرب، وبعد إستقبال الإرسال على لاعب مركز # *(3)* أن يقوم بالتحرك إلى اليسار مستعداً لأداء الضرب الساحق من خارج الملعب (لخداع أو أساسى حسب تعليمات المدرب).

وهنا نود الإشارة إلى أنه وفقاً لما ورد بشكل (١٣٧) أنه يمكن للاعب مركز # *(3)* إتمام أداء الضرب الساحق السريع من منتصف الشبكة لكن علينا ننوه مرة أخرى إلى أن هذا الأداء سيتصف بالصعوبة حيث تضيق المسافة التى يمكن أن يتحرك فيها لاعب مركز # *(3)* مع إحتمال أن يستقبل لاعب مركز # *(3)* الإرسال.

الأشكال المختلفة لتشكيلات إستقبال الارسال بأربع (٤) لاعبين تبعاً لمركز المعد

- **عندما يتواجد اللاعب المعد في المنطقة الأمامية مع تحديد اللاعب غير المستقبل :**

١- عندما يكون اللاعب المعد في مركز *(2)* و اللاعب مركز *(3)* غير مستقبل :



يقوم اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(1)* *(4)* *(5)* *(6)* باستقبال الإرسال وهم مكونين شكل فنجانى *(Cup)*.

بينما يتحرك لاعب مركز *(3)* بسرعة التقدم تجاه الشبكة للهروب من مهمة الإستقبال وذلك للأسباب التالية :

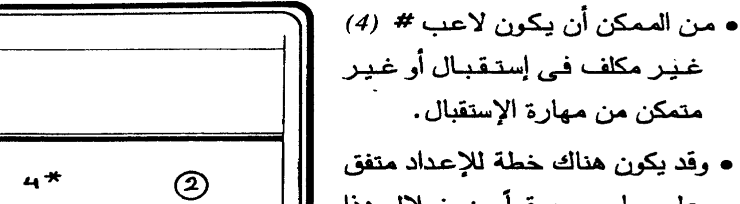
١- من الممكن أن يكون لاعب مركز *(3)* غير متمكن من مهارة الإستقبال.

٢- قد يكون هناك إعداد لإجراء خداع *Fack* سبق الإتفاق عليه.

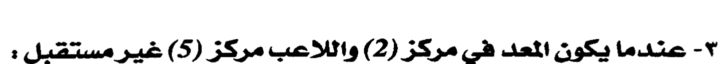
٣- لاعب مركز # *(2)* تقع عليه مهمة الإعداد.

٢- عندما يكون المعد في مركز # *(2)* واللاعب *(4)* غير مستقبل :

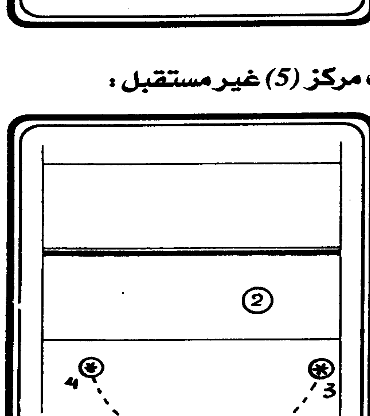
يقوم اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(1)* *(3)* *(5)* *(6)* بمهمة إستقبال الإرسال مكونين الشكل الفنجانى *Cup* حيث يقوم لاعب مركز *(4)* بالدخول إلى المنطقة الأمامية بإتجاه الشبكة فى محاولة الهروب من الإستقبال وذلك للأسباب التالية :



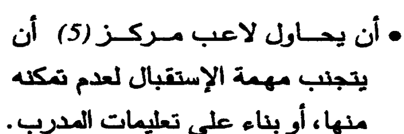
- من الممكن أن يكون لاعب # *(4)* غير مكلف فى إستقبال أو غير متمكن من مهارة الإستقبال.
- وقد يكون هناك خطة للإعداد متفق عليها مسبقاً من خلال هذا التشكيل.
- مازال اللاعب المتواجد فى مركز # *(2)* بمهمة الإعداد.



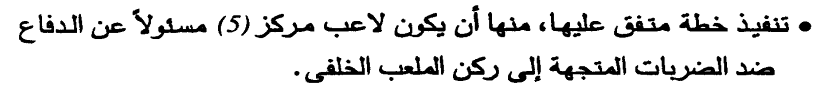
٣- عندما يكون المعد في مركز *(2)* واللاعب مركز *(5)* غير مستقبل :



يكلف اللاعبين المتواجدين بمراكز *(3) (1) (6) (4)* بالإستقبال من خلال شكل فنجانى *Cup*، وفى نفس الوقت على اللاعب مركز *(5)* أن يتحرك بالتأخر ناحية ركن الملعب فى محاولة الإختباء للإستقبال، وذلك للأسباب التالية:



- أن يحاول لاعب مركز *(5)* أن يتجنب مهمة الإستقبال لعدم تمكنه منها، أو بناء على تعليمات المدرب.



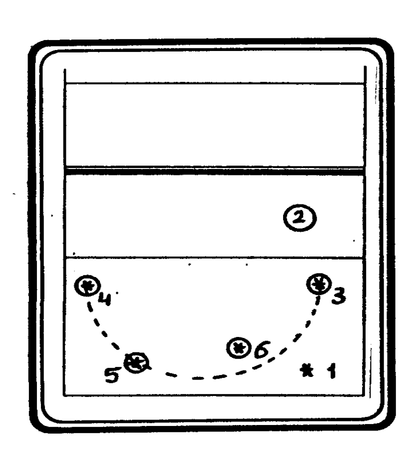
- تنفيذ خطة متفق عليها، منها أن يكون لاعب مركز *(5)* مسئولاً عن الدفاع ضد الضربات المتجهة إلى ركن الملعب الخلفى.
- اللاعب مركز *(2)* مازال مكلفاً بمهمة الإعداد.

٤- عندما يكون المعد في مركز # *(2)* أيضاً واللاعب *(6)* غير مستقبل :

يتخذ اللاعبين فى مراكز *(5) (1)* *(3) (4)* فى الملعب الخلفى شكل رباعى فنجان *Cup* لإستقبال الإرسال وفى نفس اللحظة يتقهقر لاعب مركز *(6)* خلفاً حتى يصل إلى نهاية الملعب وذلك فى محاولة تجنب إستقبال الإرسال.

- وأنه قد يكون لاعب مركز *(6)* مكلفاً بمهمة أخرى عند إستقبال الإرسال - أو غير متسيد لهذه المهارة أو الدفاع عن الكرات التى تكون قرب خط النهاية أو الخارجة من الملعب.
- تنفيذ خطة متفق عليها.
- مازال اللاعب مركز # *(2)* يقوم بالإعداد وهو متواجد فى المنطقة الأمامية.

٥- لاعب مركز *(1)* غير مستقبل :



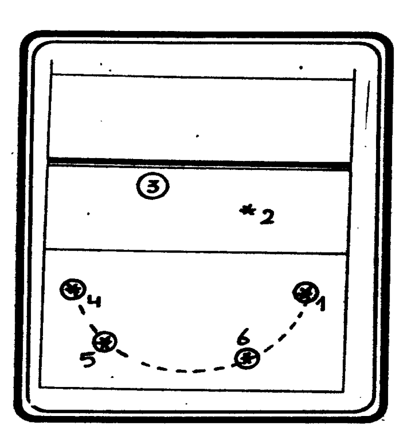
يتخذ اللاعبين فى مراكز *(5) (6)* *(3) (4)* المتواجدين فى الملعب شكل رباعى فنجانى للقيام بمهمة إستقبال الإرسال ففى نفس اللحظة يجب على لاعب مركز *(1)* سرعة التقهقر للخلف للوصول إلى ركن الملعب وذلك فى محاولة التجنب لإستقبال أو الدفاع عن الكرات العميقة المتجهة فى ركن الملعب حيث أن من ذلك لعدة أسباب :

• أن يكون لاعب مركز *(1)* غير مكلف فى الإستقبال لأنه خارج الشكل أو غير متمكن من الإستقبال.

• وفى محاولة تنفيذ تعليمات أو توجيهات المدرب المتفق عليها.

• مع ملاحظة أن لاعب مركز *(2)* مازال مسئولاً عن الإعداد.

المعد في مركز *(3)* وغير مستقبل :

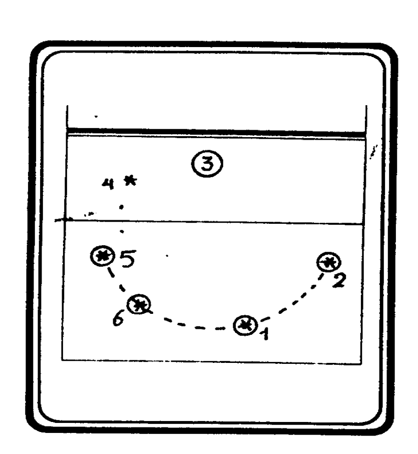


يتواجد اللاعبين فى مراكز *(5) (4) (1) (6)* المكلفين بالإستقبال مكونين لشكل *(Cup)* فى نفس اللحظة على لاعب مركز *(2)* سرعة التقدم قليلاً نحو الشبكة لتجنب مهمة الإستقبال للإرسال أو يكون مرجعه أيضاً عدة أسباب منها :

• أن يكون لاعب مركز # *(2)* مكلف بمهمة أخرى غير الإستقبال وذلك من خلال تنفيذ تعليمات أو توجيهات المدرب مع ملاحظة أن لاعب مركز # *(3)* مكلف بمهمة الإعداد.

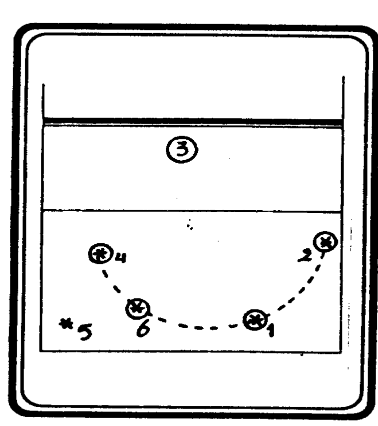
اللاعب المعد هو لاعب مركز# *(3)* في المنطقة الأمامية واللاعب مركز *(4)* غير مستقبل :

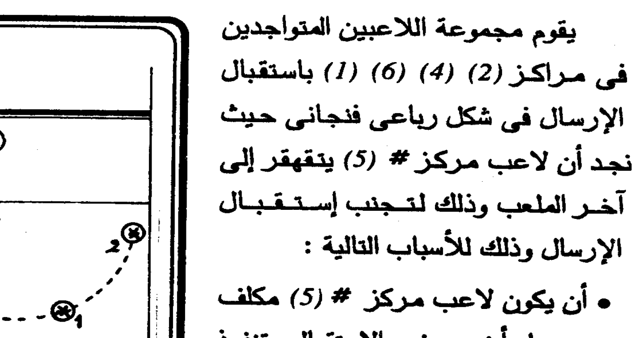
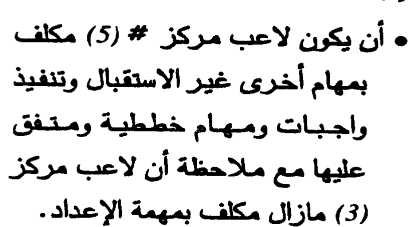
على جميع اللاعبين المتواجدين بمراكز *(2) (1) (6) (5)* فى المنطقة الخلفية المكلفين بتنفيذ شكل فنجانى، ففى نفس اللحظة يتجه لاعب مركز# *(4)* نحو الشبكة فى محاولة لتجنب إستقبال الإرسال وذلك للأسباب التالية :



- أن يـكـون لاعـب *(4)* غير متسيد لمهارة الإستقبال أو محـاولاً تنفيذ خطة سبق التـدريب عليـها مـازال لاعب مـركـز # *(3)* مكلفاً بمهمة الإعداد.

اللاعب المعد في مركز # *(3)* في المنطقة الأمامية، اللاعب مركز *(5)* غير مستقبل :

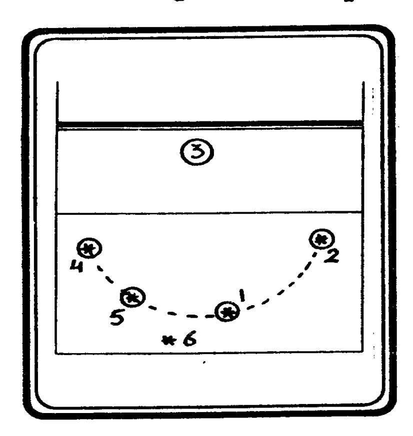


يقوم مجموعة اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(2)* *(4)* *(6)* *(1)* باستقبال الإرسال فى شكل رباعى فنجانى حيث نجد أن لاعب مركز # *(5)* يتقهقر إلى آخـر الملعب وذلك لتـجنب إسـتـقـبـال الإرسال وذلك للأسباب التالية :

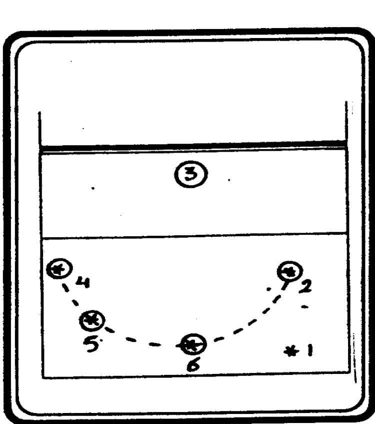
- أن يكون لاعب مركز # *(5)* مكلف بمهام أخرى غير الاستقبال وتنفيذ واجبات ومهام خططية ومتفق عليها مع ملاحظة أن لاعب مركز *(3)* مازال مكلف بمهمة الإعداد.

لاعب مركز *(6)* غير مستقبل واللاعب المعد في المنطقة الأمامية :



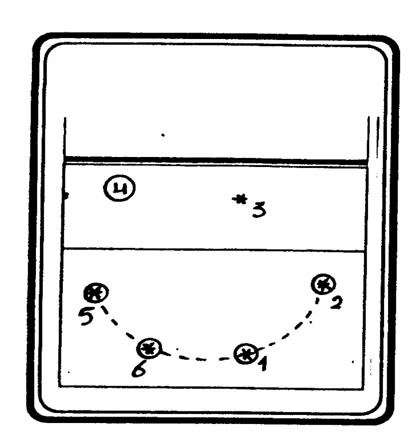
يتخذ اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(2) (1) (5) (4)* باستقبال الإرسال من خلال شكل فنجانى وفى نفس اللحظة على لاعب مركز *(6)* التقهقر حتى نهاية الملعب قرب خط النهاية ليتجنب الإستقبال أو فى محاولة تنفيذ خطة أو مهام وواجبات متفق عليها مازال لاعب مركز # *(3)* هو المسئول عن الإعداد.

لاعب مركز *(1)* غير مستقبل واللاعب المعد في مركز # *(3)* من المنطقة الأمامية :



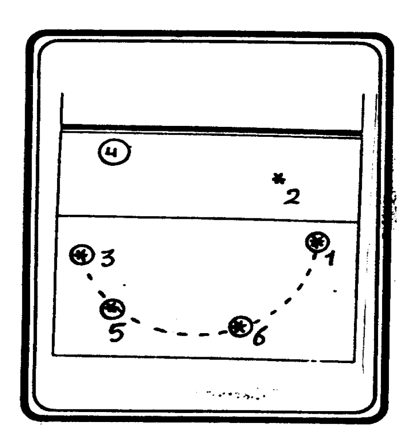
يتخذ اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(2) (6) (5) (4)* بالإستقبال مكونين لشكل صف وفى نفس اللحظة على لاعب مركز # *(1)* يتجنب الإستقبال للإرسال بالتقهقر حتى آخر الملعب والذى مرجعه أن يكون لاعب *(1)* مسئولاً عن الكرات المتجهة فى عمق الملعب تحديداً فى ركن أو أن يكون منفذاً لتعليمات المدرب نحو خطة معينة، مع ملاحظة أن اللاعب المعد مازال مسئولاً عن الإعداد.

المعد في مركز (4)، واللاعب # (3) غير مستقبل :



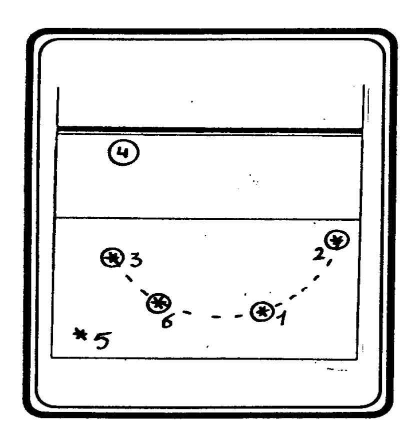
يتخذ اللاعبين المتواجدين فى مراكز (1) (3) (5) (6) بالإستقبال مكونين شكل فنجان (Cup) وفى نفس اللحظة أثناء ذلك الوقت على لاعب مركز # (2) سرعة التقدم نحو الشبكة وتجنب الإستقبال والذى قد يكون مرجعه أن يكون هذا اللاعب # (2) مكلف بمهام أخرى غير الإستقبال أو قد يميز متمكنين من تنفيذ خطة متفق عليها، أو قد يكون مرجعه تنفيذ تعليمات المدرب لتنفيذ إستراتيچية خططية.

لاعب مركز (2) غير مستقبل والمعد متواجد في مركز (4) :



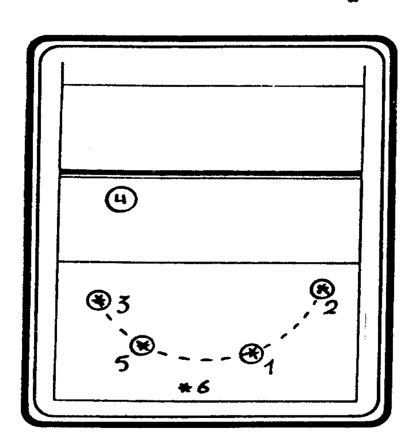
وهنا سوف نلاحظ اللاعبين مراكز (1) (6) (5) بالإستقبال مكونين شكل فنجانى (Cup) لإستقبال الإرسال فى ذات اللحظة يقوم اللاعب المتواجد فى مركز (3) بالوقوف عند منتصف الشبكة وتتجنب الإشتراك الإستقبال والذى قد يكون مرجعه للعديد من الأسباب والتى منها مكلف بمهام أخرى طبقاً لتعليمات المدرب أو الضرب من المنتصف لشبكة أو غير متسيد نوعاً من مهارة الإستقبال وفى هذا التشكيل سوف نجد أن لاعب مركز # (4) هو القائم بعملية الإعداد.

لاعب مركز *(5)* غير مستقبل والمعد في مركز *(4)* :



يقوم مجموعة اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(2)* *(1)* *(6)* *(3)* باستقبال الإرسال على أن يقوم اللاعب مركز *(5)* بالتقهقر إلى نهاية الملعب فى الركن الأيسر وذلك للقيام بمهام أخرى غير الإستقبال فمثلاً قد يكون مكلف بالدفاع عن الكرات فى عمق ركن الملعب أو الإشتراك فى إستراتيجية خططية متفق عليها فور الإستقبال على أن يقوم لاعب مركز *(4)* بمهام الإعداد.

لاعب مركز *(6)* غير مستقبل واللاعب المعد في مركز *(4)* :



على مجموعة اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(2)* *(1)* *(5)*(*3*) إستقبال الإرسال من خلال تكوين شكل *Cup* الفنجانى، بينما على لاعب مركز *(6)* التقهقر من مركزه للوصول إلى آخر الملعب حتى قرب الخط وتجنب إستقبال الإرسال والذى قد يكون مرجعه إلى أن يكون هذا اللاعب *(6)* منفذ لتعليمات المدرب، مسئول عن كرات العمق التى تصل إلى خط أو يكون مشتركاً، أو مشترك فى إستراتيجية خاصة بتغطية الدفاع كما أن لاعب مركز *(4)* فإنه مازال مسئول عن الإعداد.

لاعب مركز *(1)* غير مستقبل واللاعب المعد في مركز *(4)* :

وفى هذا التشكيل سوف نلاحظ أن اللاعبين المتواجدين فى مراكز *(3)* *(2)* *(6)* *(5)* باستقبال الإرسال مكونين شكل فنجانى *(Cup)* بينما يقوم اللاعب فى مركز *(1)* بالتوجه إلى ركن الملعب وذلك لتجنب إستقبال الإرسال أو يكون مسئولاً عن تلك الكرات الواصلة إلى الركن ناحيته أو يكون هناك تعليمات من جانب المدرب للإشتراك فى إستراتيجية متفق عليها.

أما فيما يختص باللاعب مركز *(4)* فهو المكلف بالإعداد.

الأشكال المختلفة لتشكيلات إستقبال الإرسال بأربع لاعبين لمركز المعد

ثانياً: عندما يتواجد اللاعب المعد في المنطقة الخلفية

في حالة تواجد اللاعب المعد في مركز (5)، أو لاعب مركز (١) مستقل (غير مستقبل):

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل:

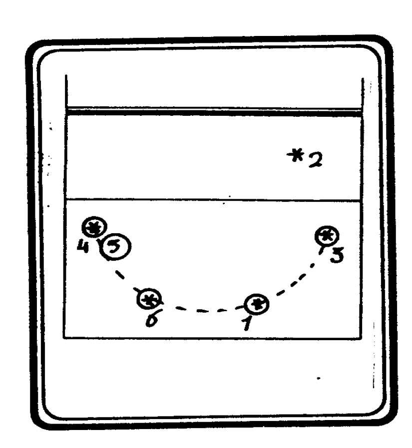
وفى هذا التشكيل يتواجد اللاعبين فى مراكز (٢)، (٤)، (٣)، (٦)، فى المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) للقيام بعملية الإستقبال مكونين شكل *(Cup)* بينما يقوم لاعب مركز (١) بالتقهقر والتواجد إلى آخر الملعب فى محاولة الهروب من مهمة الإستقبال وكذلك بسبب أن يكون لاعب (١) غير متمكن من الإستقبال.

في حالة تواجد اللاعب المعد في مركز # (٥)، أو لاعب مركز (٢) مستقل (غير مستقبل):

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل:

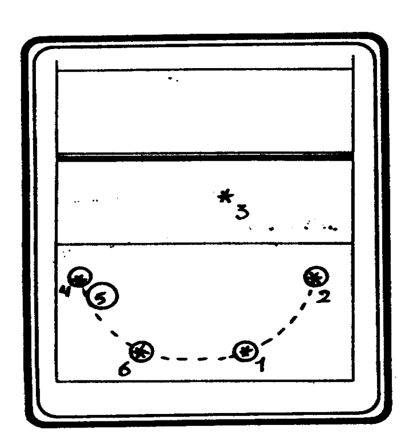
ومن خلال هذا التشكيل سوف نلاحظ فى قيام اللاعبين المتواجدين فى مراكز (٣)، (٤)، (٦)، (١) فى المنطقة الخلفية للقيام بمهمة الإستقبال مكونين سكل *(Cup)* فى نفس الوقت يقوم لاعب مركز (٢) بالتقدم أكثر أمام الشبكة فى محاولة الهروب من الإستقبال وذلك بسبب أن يكون لاعب (٢) غيرمتمكن من

الإستقبال، إستقباله ضعيف أو مكلف تنفيذ خطة متفق عليها طبقاً لتعليمات المدرب فى نفس اللحظة على لاعب مركز (٥) بعد إشارة الحكم أن يقوم بالتوجه بأقصى سرعة إلى مكان الإعداد المتفق عليه.



لاعب المعد مازال هو لاعب مركز # (5) واللاعب مركز (٣) (مستقل) غير مستقبل :

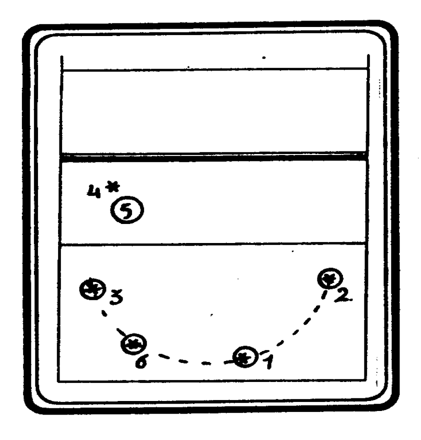
مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :



وهنا سوف نلاحظ أن اللاعبين فى مراكز (٢)، (٤)، (٦)، (١) يقوم بالإستقبال لإرسالهم وهممكونين الشكل (فنجان) بينما حيث يقوم لاعب مركز (٣) فى نفس اللحظة بسرعة بالتقدم نحو الشبكة فى محاولة الهروب من الإستقبال وذلك لأنه ربما لا يكون لاعب (٣) متسيداً لمهارة الإستقبال أو أنه سوف ينفذ خطة متفق عليها، وفق لتعليمات المدرب وفور إطعاء وبعد صفارة الحكم لبدء الإرسال من اللاعب مركز (5) أن يقوم بسرعة بالتوجه لمكان الإعداد المتفق عليه بسرعة.

اللاعب مركز # *(5)* هو اللاعب المعد، بينما لاعب مركز *(4)* مستقل (غير مستقبل) :

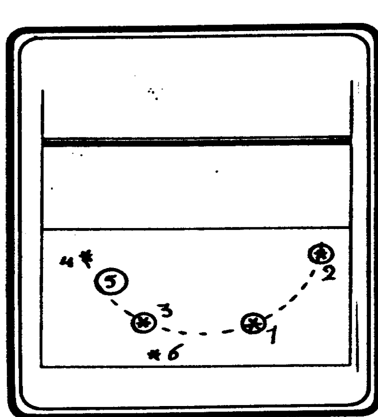
مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :



يقوم مجموعة اللاعبين المتواجدين مراكز (٢)، (٣)، (٦)، (١) بالإستقبال مكونين شكل فنجان ولكننا سوف نلاحظ فى هذا التشكيل أن اللاعب مركز # *(4)* قد قام بالتوجه والتقدم نحو الشبكة فى محاولة تجنب الإستقبال وذلك فى محاولة تنفيذ خطة متفق عليها، أو حسب ما يكلفه من تعليمات المدرب بينما على لاعب مركز (٥) أن يقوم بالجرى بسرعة فور إعطاء إشارة الحكم إلى مكان الإعداد المتفق عليها.

اللاعب مركز # *(5)* مازال اللاعب المعد، بينما لاعب مركز *(6)* مستقل (غير مستقبل) :

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :

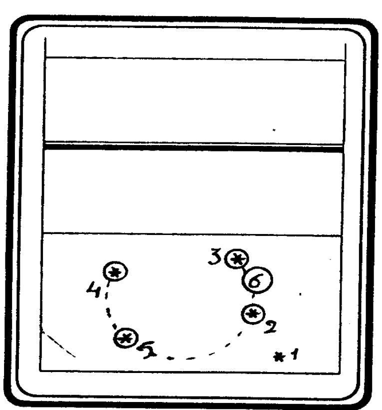


وبالنظر إلى التشكيل سوف نلاحظ تواجد اللاعبين مراكز (٢)، (٤)، (٣)، (١) المكلفين بالإستقبال مكونين شكل فنجان بينما نجد أن لاعب مركز (٦) بالتقهقر إلى آخر الملعب فى محاولة التجنب أو الهروب من الإستقبال وذلك بسبب أن يكون هذا اللاعب غير متمكن فى الإستقبال أو أنه

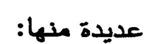
إنتقل إلى هذا المكان فى محاولة تنفيذ خطة أو مجموعة تعليمات متفق عليها فى حين نلاحظ أن لاعب مركز (٥) قد تحرك بالجرى من خلال صافرة الحكم بإذن الإرسال إلى مكان الإعداد المحدد فى هذا التشكيل.

في حالة تواجد اللاعب المعد في مركز (٦) أو لاعب مركز # (١) مستقل (غير مستقبل):

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل:



من خلال هذا التشكيل سوف نجد أن إمتداد نفس الأسلوب المتفق عليه فى كيفية إستقبال الكرة حيث نلاحظ أن اللاعبين المتواجدين فى مراكز (٣)، (٤)، (٥)، (٢) المكلفين بالإستقبال مكونين الشكل (فنجان)، فى نفس اللحظة سوف نلاحظ لاعب مركز (١) قد تقهقر إلى آخر الملعب قرب خط النهاية فى محاولة تجنب أو الهروب من مهمة الإستقبال وذلك لأسباب عديدة منها:



ربما أن يكون لاعب # (١) سىء فى الإستقبال أو أنه قد تحرك طبقاً لتعليمات فى محاولة تنفيذ خطة أو عمل متفق عليه بينما على لاعب مركز (٦) أن يقوم بالجرى بسرعة بعد صافرة الحكم لبدء الإرسال إلى المكان المخصص للإعداد.

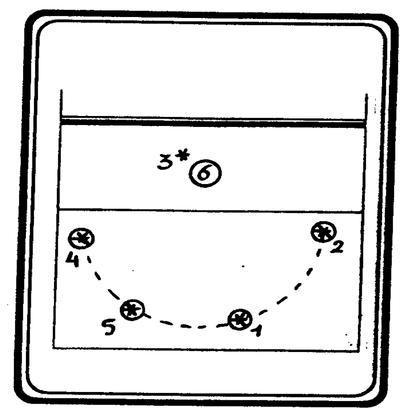
اللاعب المعد مازال في مركز # (6) ولاعب مركز (٢) مستقل (غير مستقبل) :

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :

يتخذ اللاعبين مراكز (١)، (٣)، (٤)، (٥) شكل (فنجان) لإستقبال الإرسال فى نفس الوقت نجد أن لاعب مركز (٢) قام بتجنب الإرسال من خلال الهروب من الإستقبال والوقوف عند الشبكة وذلك ربما بسبب أن لاعب (٢) غير متمكن فى مهارة إستقبال الإرسال أو أنه مكلف بتنفيذ خطة متفق عليها فى حين نلاحظ أن لاعب مركز (٦) قد قام بالجرى بعد صافرة الحكم إلى مكان الإعداد المتفق عليه.

مازال اللاعب مركز # (6) هو اللاعب المعد واللاعب مركز (٣) مستقل (غير مستقبل) :

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :

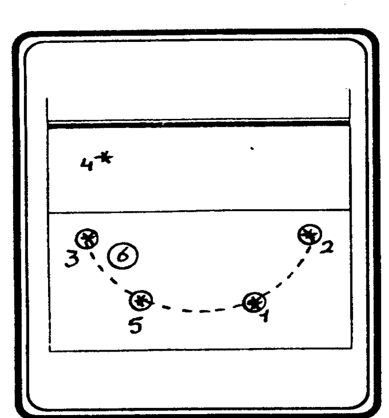


يتخذ اللاعبين مراكز (١)، (٢)، (٤)، (٥) المكلفين بالإستقبال مكونين فى ذلك شكل (فنجان) بينما فى نفس اللحظة نجد أن لاعب مركز (٣) يقوم بتجنب الإستقبال وذلك بالهروب عند الشبكة وذلك بسبب أنه غير متسيد لمهارة الإستقبال أو أنه إتبع تعليمات معينة تتطلب تنفيذ خطة متفق عليها فى

حين نجد أن لاعب مركز (٦) يقوم بالجرى بعد صافرة الحكم إلى مكان الإعداد المتفق عليه.

اللاعب مركز # (6) هو اللاعب المعد في حين لاعب مركز (٤) مستقل (غير مستقبل):

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل:

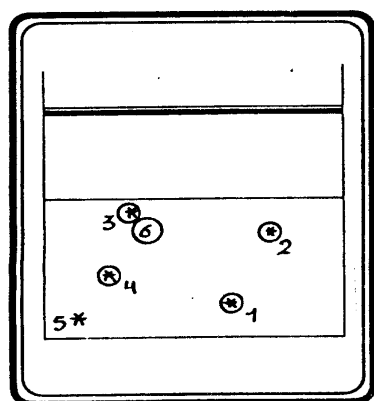


وسوف نلاحظ أن المتواجدين فى مراكز (١)، (٢)، (٣)، (٥) المكلفين بمهمة الإستقبال مكونين شكل (فنجان) فى نفس اللحظة يقوم لاعب مركز (٤) بتجنب الإرسال وذلك من الهروب عند الشبكة وذلك لأنه إما يكون هذا اللاعب مركز # (٤) غير متمكن من الإستقبال ضعيف فى الإستقبال وأنه يتبع تعليمات تنفيذ خطة متفق عليها مسبقاً.

ويقوم لاعب مركز (٦) بالجرى بعد سماع إشارة الحكم إلى مكان المخصص للإعداد والمتفق عليه.

اللاعب مركز (٥) غير مستقبل:

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل:



وسوف نلاحظ أن اللاعبين المتواجدين فى مراكز (١)، (٢)، (٤)، (٥) المكلفين بمهمة الإستقبال مكونين شكل (فنجان) فى نفس الوقت يقوم لاعبمركز (٥) بتجنب الإرسال وذلك من خلال الهروب من نهاية الملعب

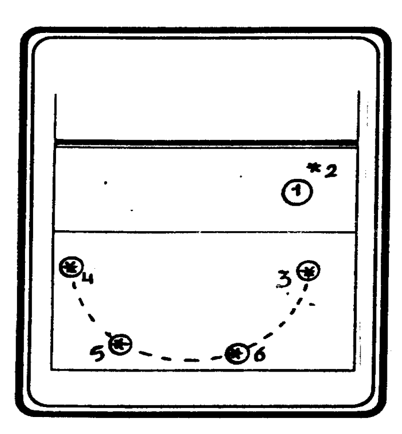
وذلك بسبب أن يكون لاعب (٥) غير مكلف بالإستقبال فى هذا التشكيل أو غير متمكن من أدائه ويتبع تعليمات لتنفيذ خطة متفق عليها.

بينما على لاعب مركز (٦) أن يقوم بالجرى بعد صافرة الحكم إلى مكان الإعداد المخطط فيه.

المعد في مركز (١)

في حالة تواجد اللاعب المعد في مركز (١) واللاعب مركز (٢) (مستقل) غير مستقبل :

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :



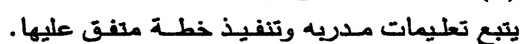
على جميع اللاعبين المتواجدين فى مراكز (٣)، (٤)، (٥)، (٦) والمعلقين أن يكونوا بالإستقبال شكل فنجان) *Cup* فى نفس اللحظة على لاعب مركز (٢) أن يقوم بتجنب الإستقبال من خلال الهروب وذلك لعدة أسباب منها أن يكون لاعب (٢) ضعيف فى الإستقبال أو أنه يتبع تعليمات المدرب كتنفيذ خطة متفق عليها.

بينما لاعب مركز (١) يقوم بالجرى بسرعة بعد صافرة الحكم للإذن بالإرسال إلى المكان المخصص للإعداد والمتفق عليه.

اللاعب المعد مازال متواجد في مركز # (١) ولاعب مركز (٣) مستقل (غير مستبقل) :

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :

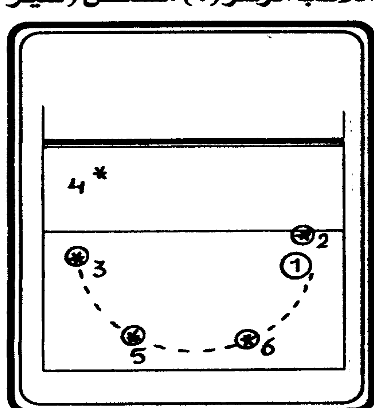
على جميع اللاعبين المتواجدين فى مراكز (٢)، (٦)، (٥)، (٤) المكلفين بالإستقبال أنيكونوا فى شكل (فنجان) فى نفس اللحظة على لاعب مركز (٣) أن يقوم بتجنب الإستقبال من خلال الهروب عند الشبكة وذلك طبقاً للأسباب التالية: أنيكون لاعب (٣) غير متسيد فى الإستقبال أو أنه



يتبع تعليمات مدربه وتنفيذ خطة متفق عليها.

بينما يقوم لاعب مركز (١) بسرعة يقوم بالجرى بعد صافرة الحكم للإذن ببدء الإرسال إلى المكان المخصص لإعداد الكرة المتفق عليه.

اللاعب المعد هو اللاعب مركز # يميناً اللاعب مركز (٤) مستقل (غير مستقبل) :



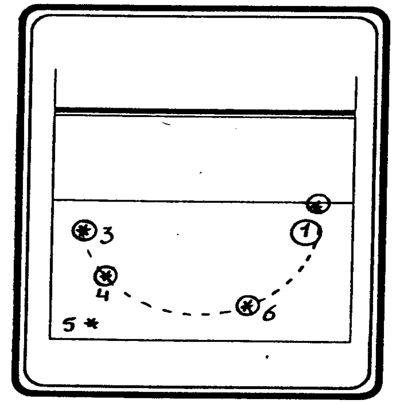
مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :

على جميع اللاعبين المتواجدين فى مراكزهم (٢)، (٣)، (٥)، (٦) المكلفين بمهمة الإستقبال أن يكونوا على هيئة شكل (فنجان) *(Cup)* فى ذات الوقت يقوم لاعب مركز (٤) بتجنب الإستقبال من خلال الهروب عند الشبكة وذلك لأنه ربما أن يكون لاعب (٤)

ضعيف فى الإستقبال، أنه مكلف بتنفيذ تعليمات مدربه نحو تنفيذ خطة متبعة فى نفس الوقت على لاعب مركز (١) أن يقوم بالجرى بعد صافرة الحكم للإذن ببدء الإرسال إلى مكان الإعداد المخصص.

اللاعب المعد في مركز # (١) واللاعب مركز (٥) مستقل (غير مستقبل) :

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :



ومن خلال هذا الشكل سوف نلاحظ أن جميع اللاعبين المتواجدين فى مراكز (٢)، (٣)، (٤)، (٦) فى المنطقة الخلفية بمهمة الإستقبال وهم مكونين شكل فنجان *(Cup)* فى نفس الوقت على لاعب مركز (٥) بالهروب عند نهاية الملعب وأن يقوم بتجنب الإستقبال وربما السبب أن يكون هذا اللاعب (٥) ضعيف فى الإستقبال أو أنه يتبع تعليمات المدرب نحو تنفيذ خطة متفق عليها فى نفس الوقت على اللاعب مركز (١) أن يقوم بالجرى بسرعة وذلك بعد صافرة الحكم إلى المكان المخصص للإعداد.

اللاعب المعد في مركز # (١) بينما لاعب مركز (٦) مستقل (غير مستقبل) :

مهام ومسئوليات اللاعبين في التشكيل :

على جميع اللاعبين المتواجدين فى مراكز (٢)، (٣)، (٤)، (٥) بالقيام بمهمة الإستقبال والإرسال وهو فى تشكيل فنجانى *(Cup)* بينما على لاعب مركز (٦) أن يقوم بتجنب الإستقبال من خلال الهروب عند نهاية الملعب حيث أنه ربما يكون لاعب (٦) ضعيف فى الإستقبال أو غير متمكن منه أو أنه تحرك

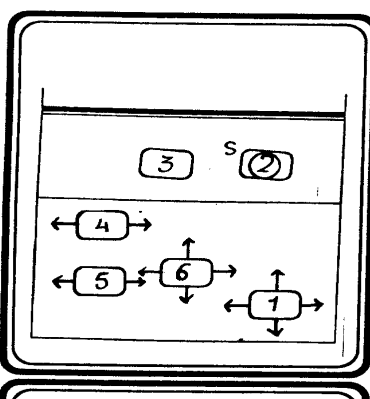
لتنفيذ خطة معينة طبقاً لتعليمات المدرب فى نفس اللحظة على لاعب مركز (١) سرعة الجرى بعد صافرة الحكم إلى الركن (المكان) المخصص لتنفيذ مهمة الإعداد.

الإستقبال بثلاث لاعبين

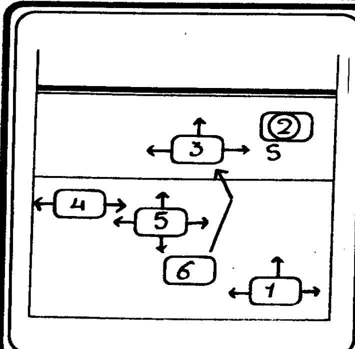
(أ) المعد في المنطقة الأمامية :

يعد الإستقبال بـ ٣ لاعبين من ضمن أنوع الإستقبال ويستخدمه لاعبى المستويات العليا.

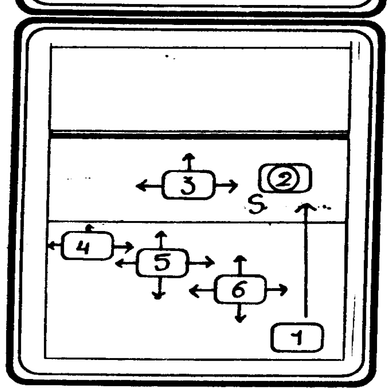
١- في حالة المعد في مركز (2) ولاعبي مركزي (3 - 4) غير مستقبلين.



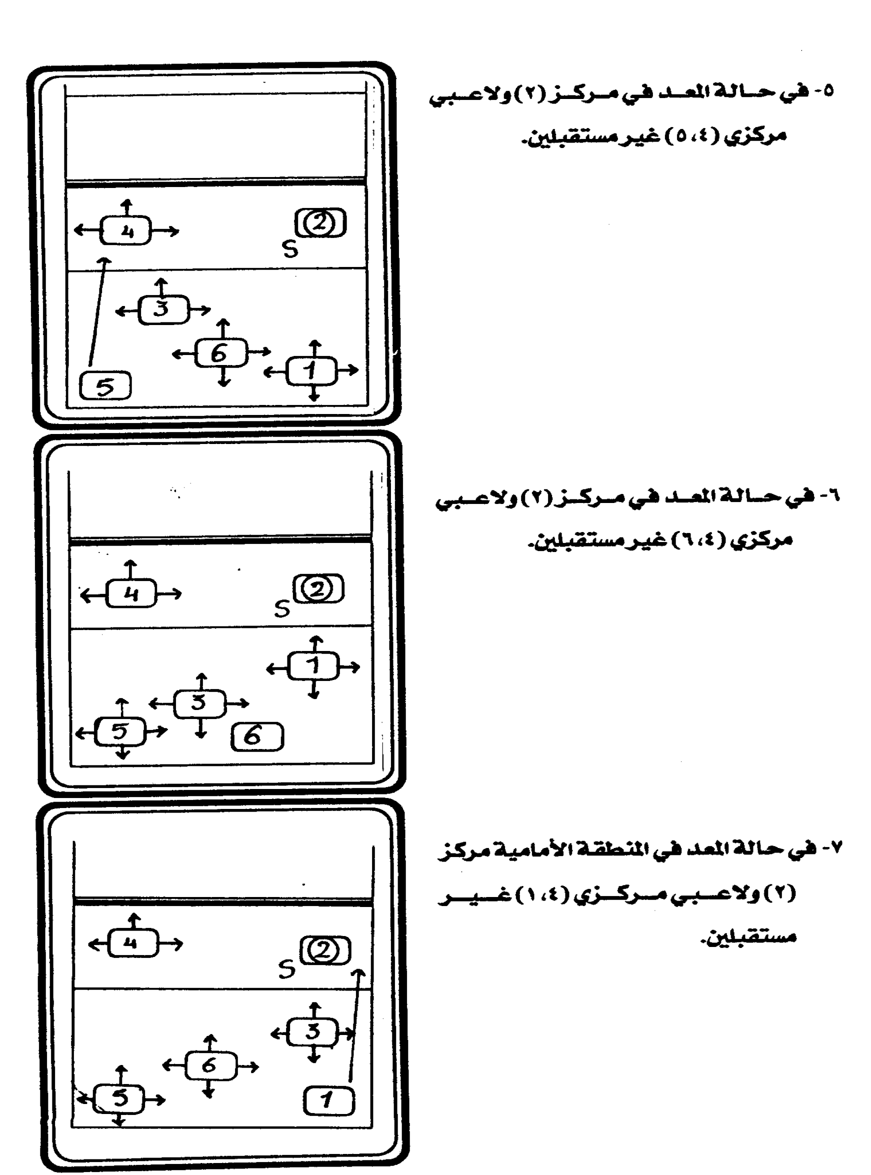
٢- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٢) ولاعبي مركزي (٣، ٥) لاعبان مستقلان غير مستقبلين.



٣- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٢) ولاعبي (٣، ٦) غير مستقبلين.



٤- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٢) ولاعبي مركزي (٣، ١) غير مستقبلين



٥- في حالة المعد في مركز (٢) ولاعبي مركزي (٤،٥) غير مستقبلين.

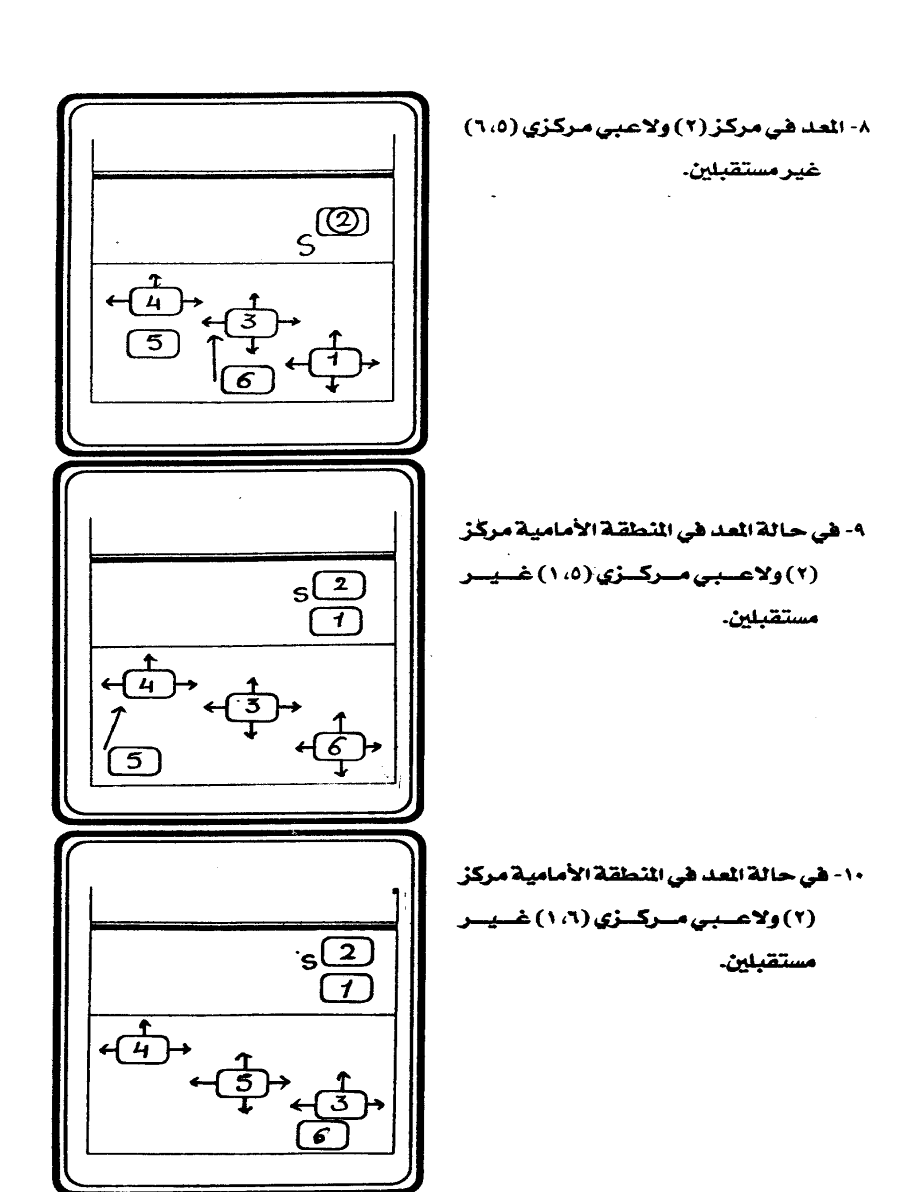
٦- في حالة المعد في مركز (٢) ولاعبي مركزي (٤،٦) غير مستقبلين.

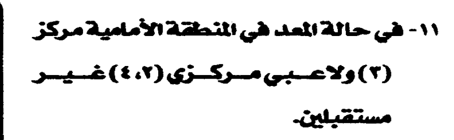
٧- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٢) ولاعبي مركزي (٤،١) غير مستقبلين.

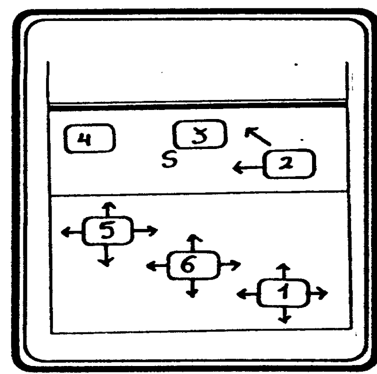
٨- المعد في مركز (٢) ولاعبي مركزي (٥،٦) غير مستقبلين.

٩- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٢) ولاعبي مركزي (٥،١) غير مستقبلين.

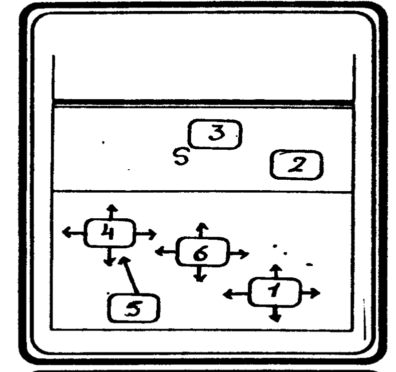
١٠- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٢) ولاعبي مركزي (٦،١) غير مستقبلين.



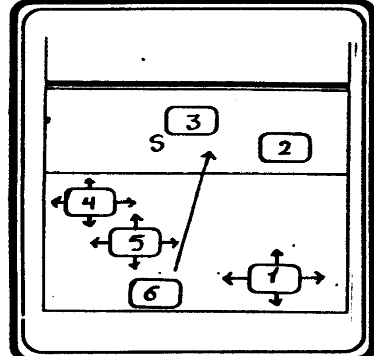

١١- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (٢،٤) غـيـر مستقبلين.



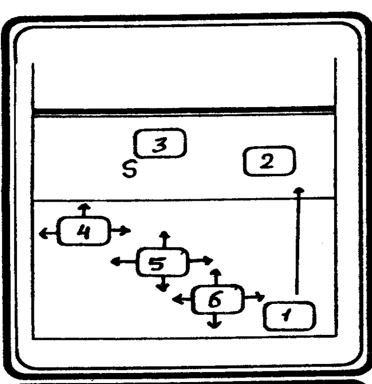
١٢- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (٢،٥) غـيـر مستقبلين.



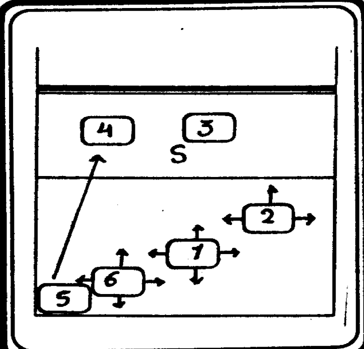
١٣- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (٢،٦) غـيـر مستقبلين.



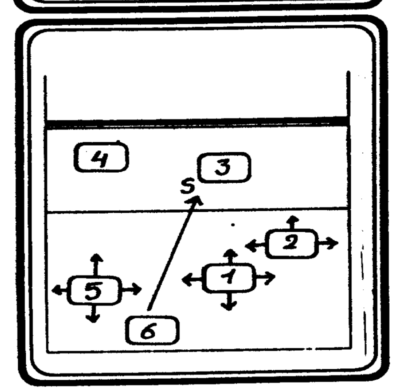
١٤- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعبي مركزي (١،٢) غير مستقبلين.

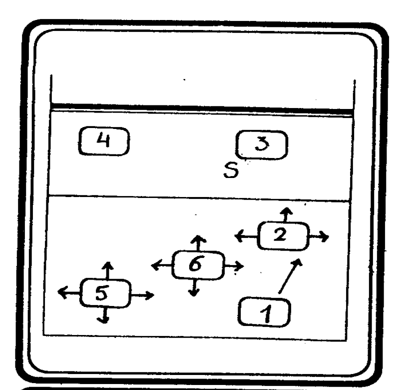


١٥- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعبي مركزي (٥،٤) غير مستقبلين.

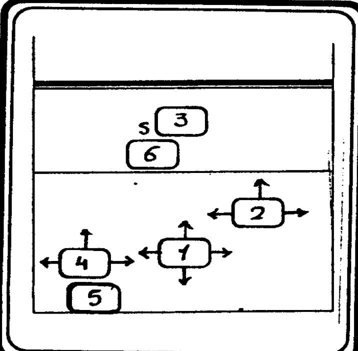


١٦- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعبي مركزي (٦،٤) غير مستقبلين.

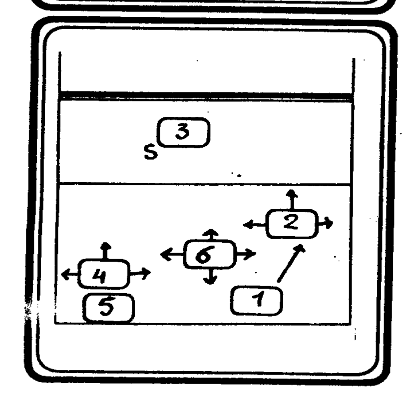




١٧- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (١،٤) غـيـر مستقبلين.

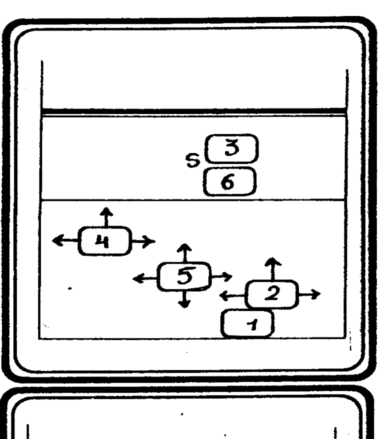


١٨- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (٦،٥) غـيـر مستقبلين.

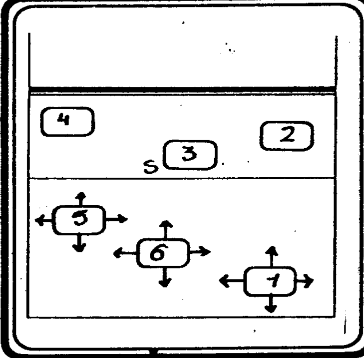


١٩- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (١،٥) غـيـر مستقبلين.

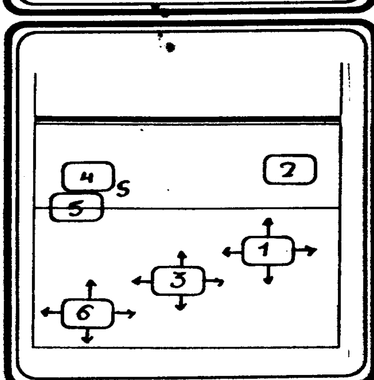
٢٠- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (٦، ١) غـيـر مستقبلين.



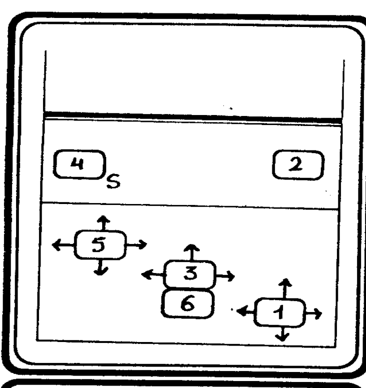
٢١- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٣) ولاعـبي مـركـزي (٢، ٣) غـيـر مستقبلين.



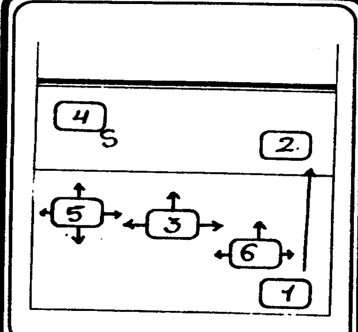
٢٢- في حـالة المعـد ي مـركـز (٤) ولاعـبي مركزي (٢، ٥) غير مستقبلين.



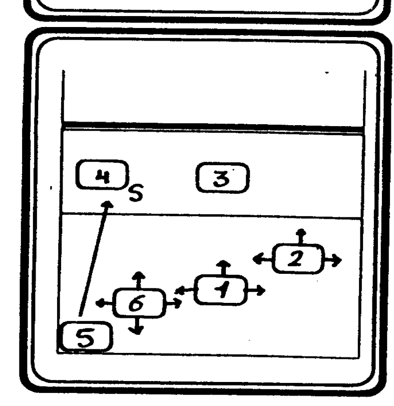
٢٢ - في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (٦،٢) غير مستقبلين.

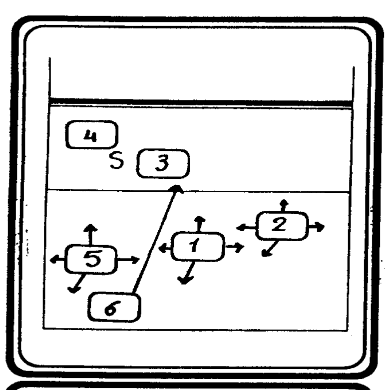


٢٤- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (٦،٢) غير مستقبلين.

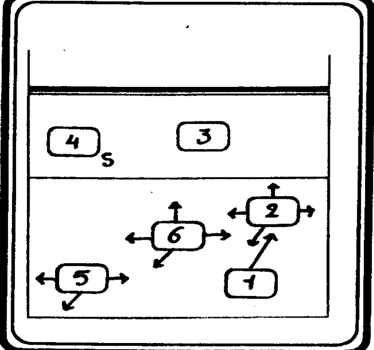


٢٥- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (٥،٢) غير مستقبلين.

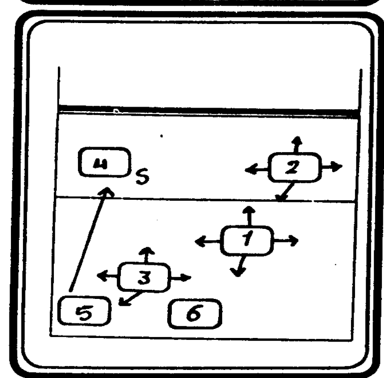




٢٦ - في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (٢،٦) غير مستقبلين.

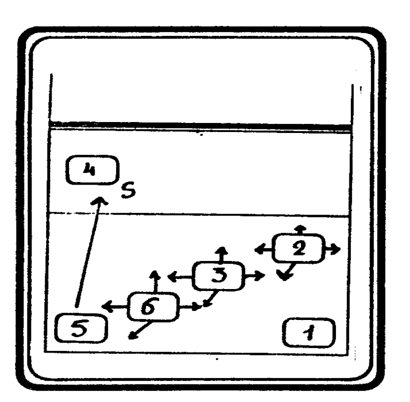


٢٧- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (٢،١) غير مستقبلين.

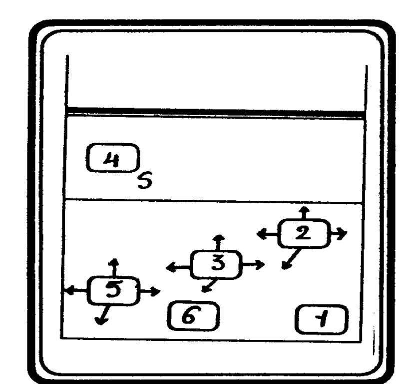


٢٨ - في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (٥،٦) غير مستقبلين.

٢٩- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (١،٥) غير مستقبلين.

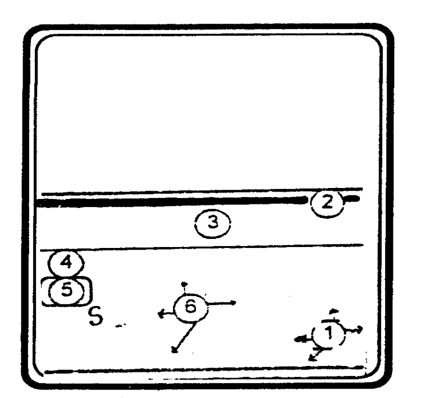


٣٠- في حالة المعد في المنطقة الأمامية مركز (٤) ولاعبي مركزي (   ) غير مستقبلين.

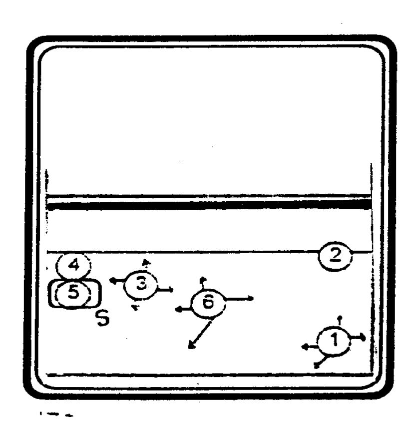


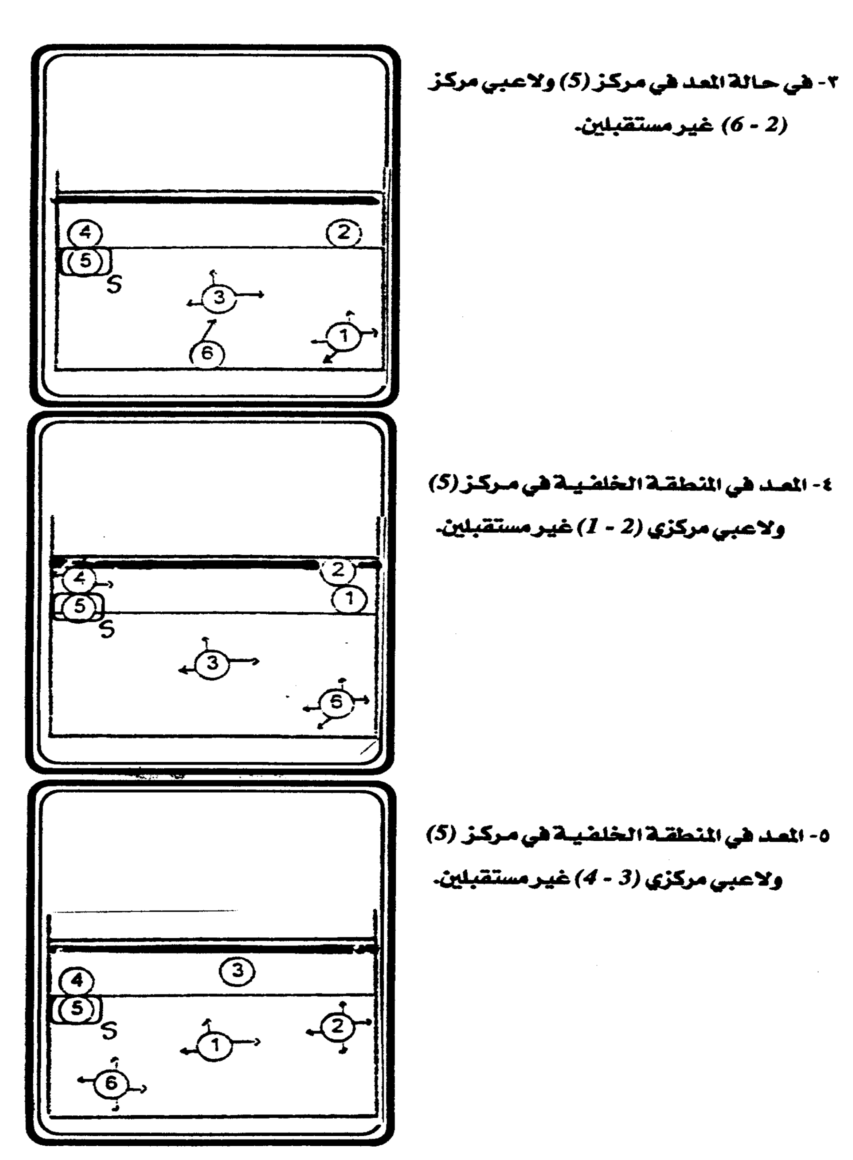
الإستقبال بثلاث لاعبين مع وجود المعد في المنطقة الخلفية

١- في حالة المعد في مركز (5) ولاعبي مركز (2 - 3) لاعبان مستقلان غير مستقبلين.



٢- في حالة المعد في مركز (5) ولاعبي مركز (2 - 4) لاعبان مستقلان .

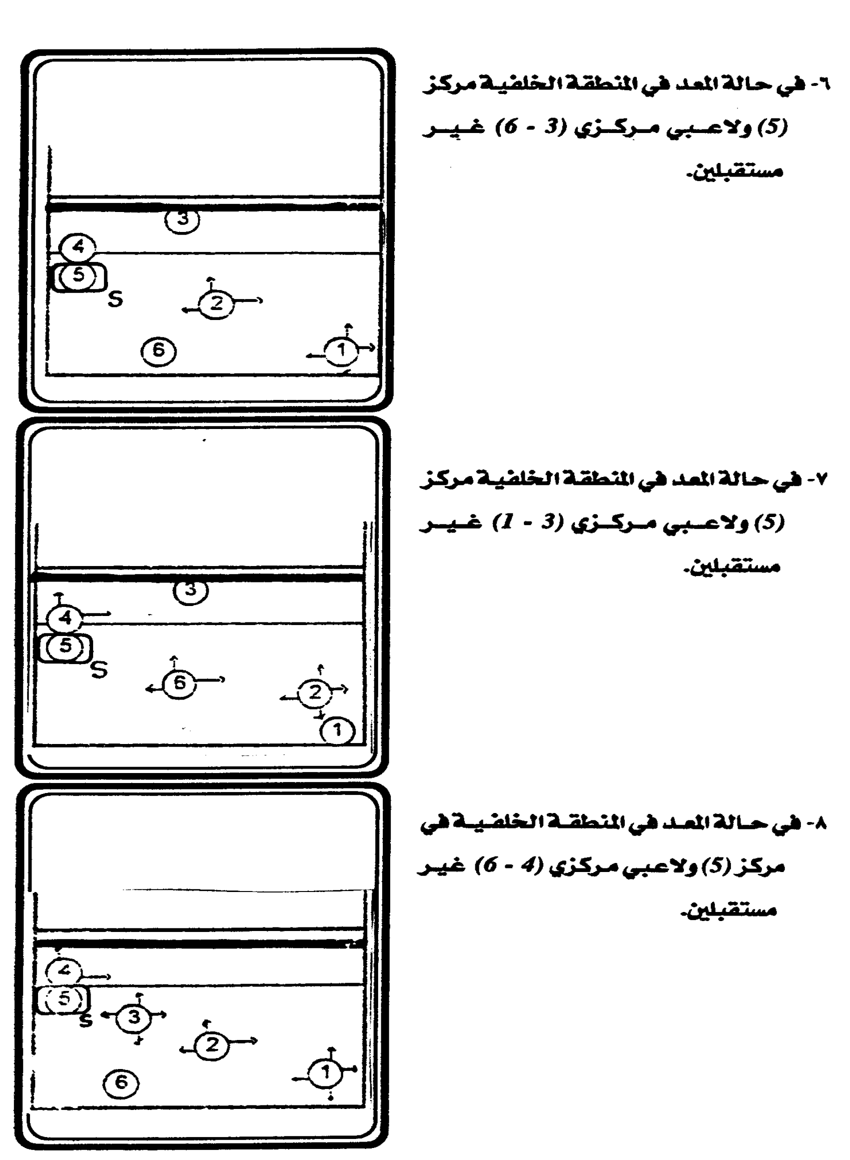




٣- في حالة المعد في مركز *(5)* ولاعبي مركز *(2 - 6)* غير مستقبلين.

٤- المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(5)* ولاعبي مركزي *(2 - 1)* غير مستقبلين.

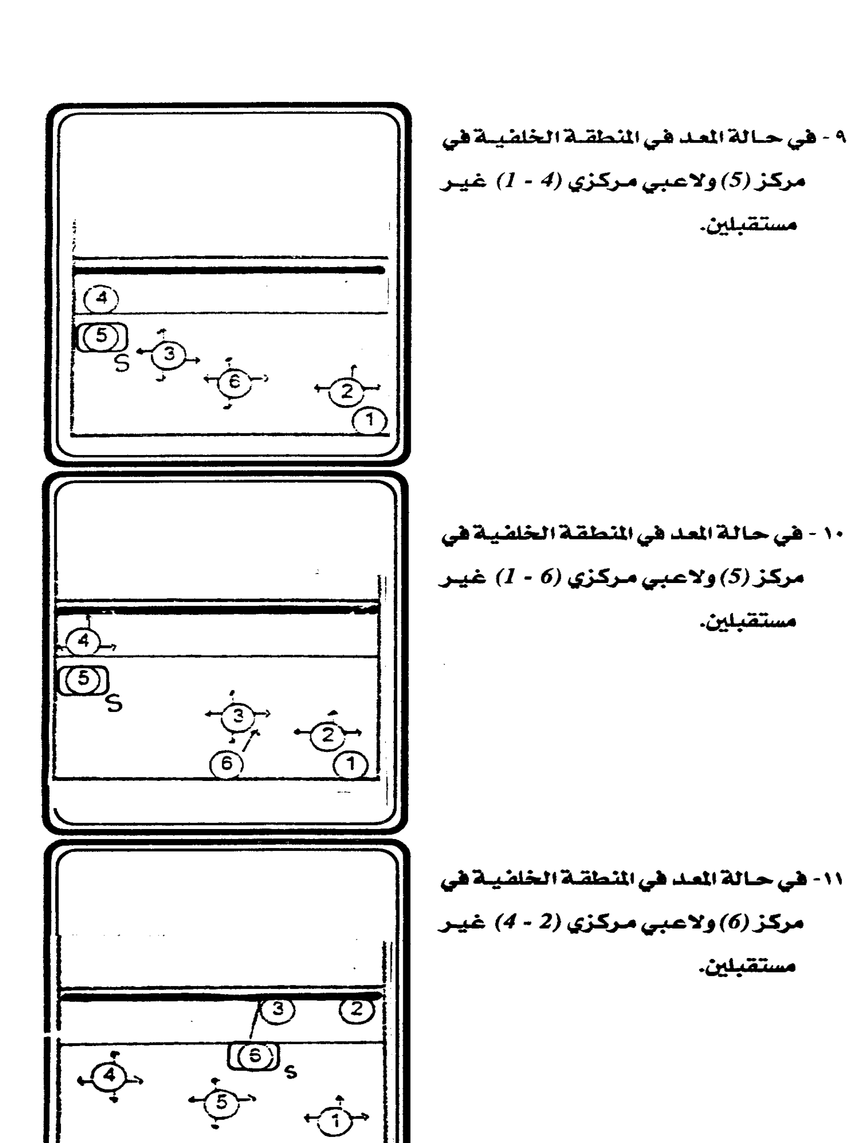
٥- المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(5)* ولاعبي مركزي *(3 - 4)* غير مستقبلين.



٦- في حالة المعد في المنطقة الخلفية مركز (5) ولاعبي مركزي (3 - 6) غير مستقبلين.

٧- في حالة المعد في المنطقة الخلفية مركز (5) ولاعبي مركزي (3 - 1) غير مستقبلين.

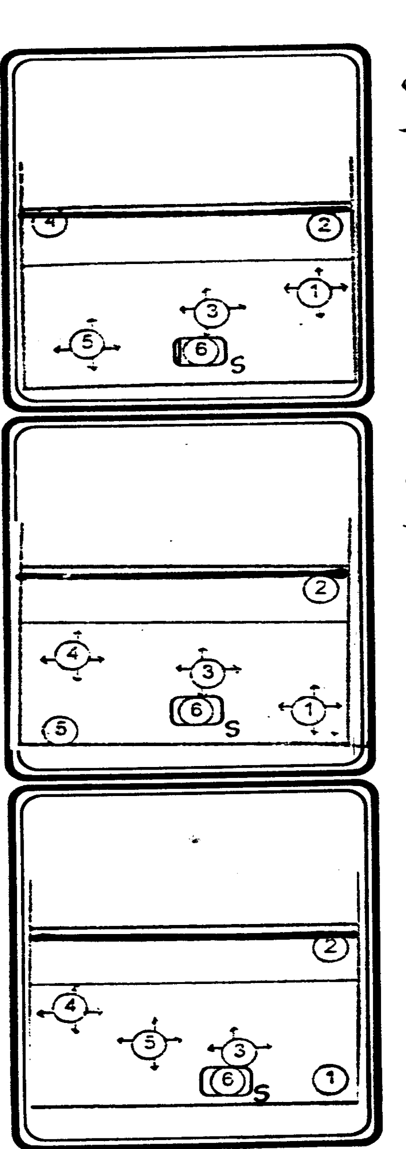
٨- في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (5) ولاعبي مركزي (4 - 6) غير مستقبلين.



٩ - في حـالة المعد في المنطقـة الخلفيـة في مركز (5) ولاعبي مـركزي (4 - 1) غيـر مستقبلين.

١٠ - في حالة المعد في المنطقـة الخلفيـة في مركز (5) ولاعبي مـركزي (6 - 1) غيـر مستقبلين.

١١- في حالة المعد في المنطقـة الخلفيـة في مركز (6) ولاعبي مـركزي (2 - 4) غيـر مستقبلين.



١٢- في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (6) ولاعبي مركزي (2 - 4) غير مستقبلين.

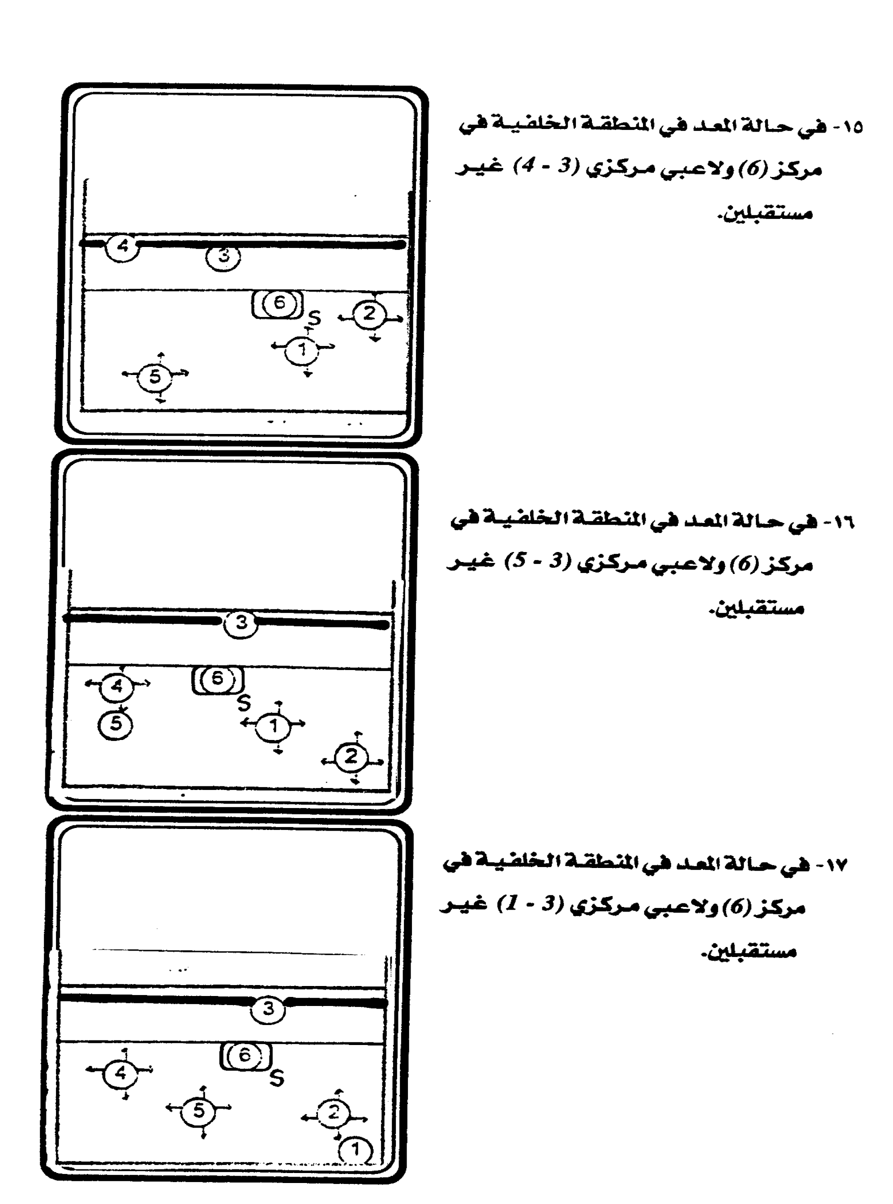
١٣- في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (6) ولاعبي مركزي (2 - 5) غير مستقبلين.

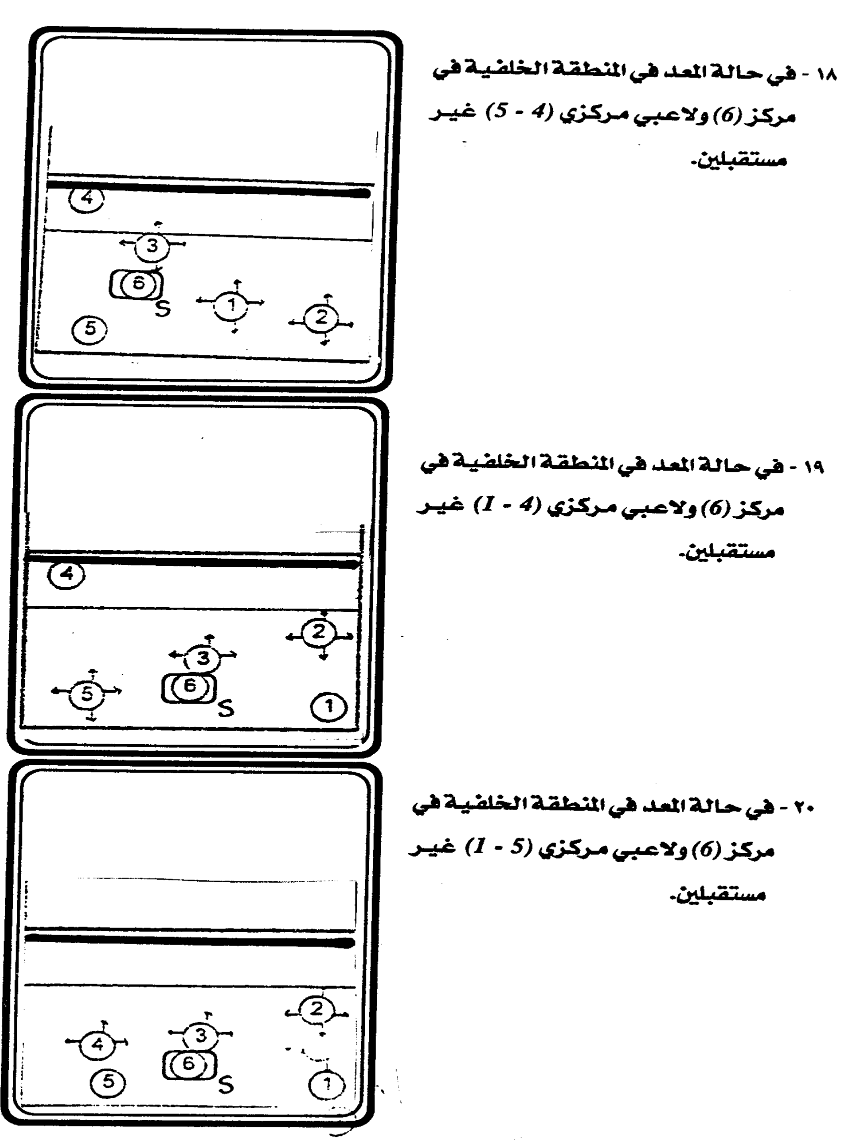
١٤- في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (6) ولاعبي مركزي (2 - 1) غير مستقبلين.

١٥- في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(6)* ولاعبي مركزي *(3 - 4)* غير مستقبلين.

١٦- في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(6)* ولاعبي مركزي *(3 - 5)* غير مستقبلين.

١٧- في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(6)* ولاعبي مركزي *(3 - 1)* غير مستقبلين.



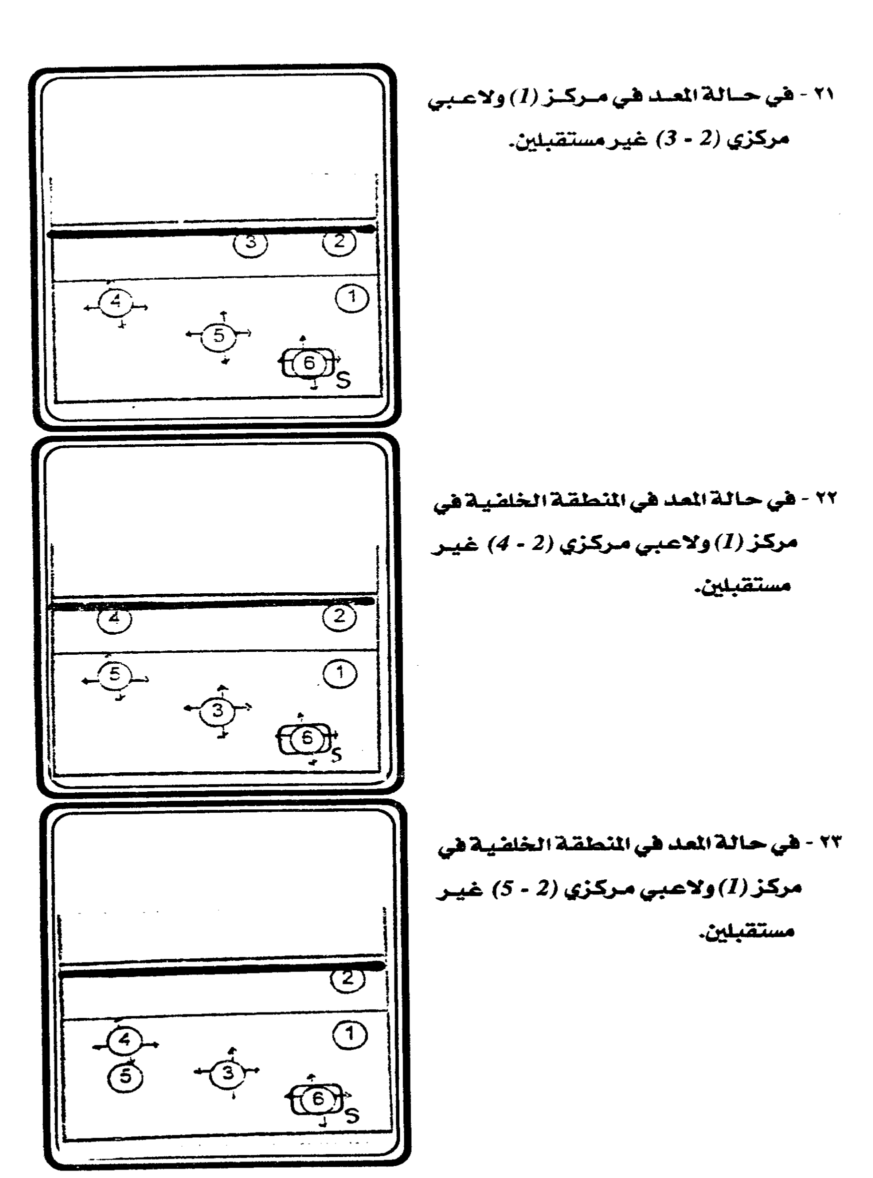


١٨ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (6) ولاعبي مركزي (4 - 5) غير مستقبلين.

١٩ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (6) ولاعبي مركزي (4 - 1) غير مستقبلين.

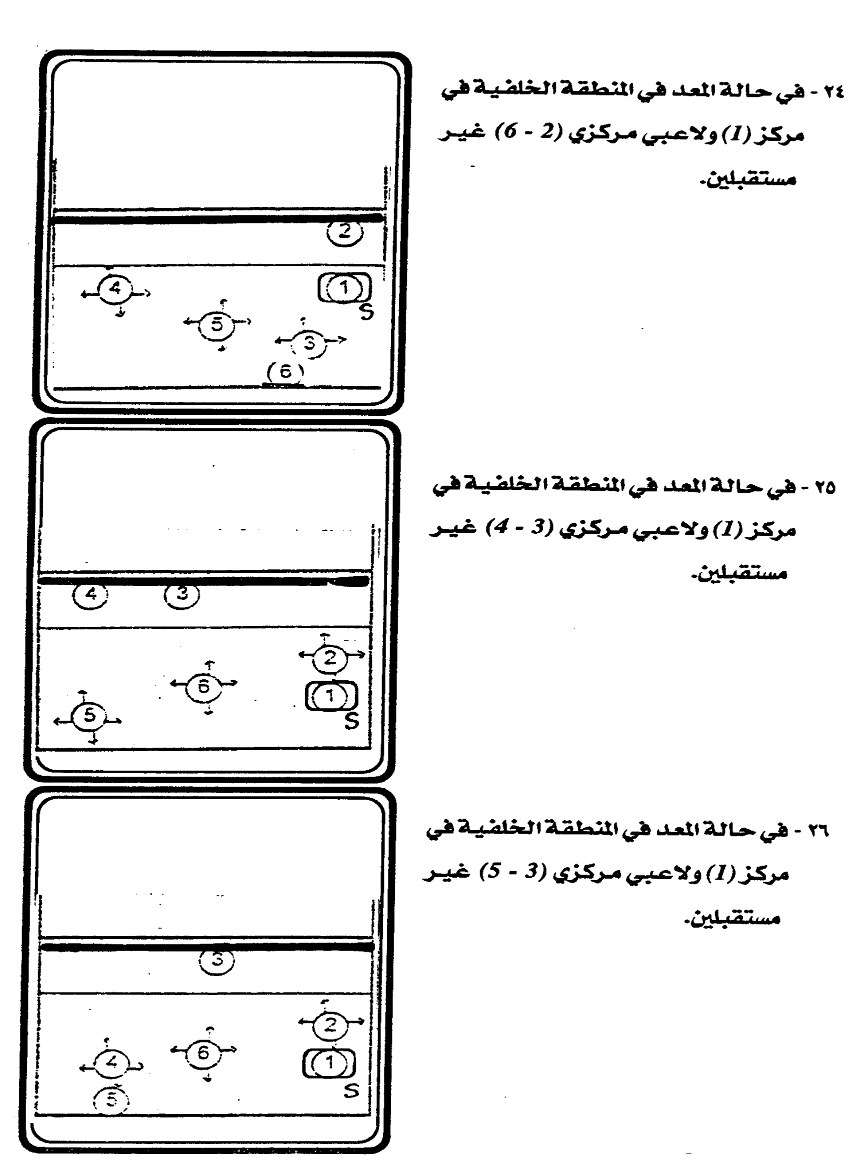
٢٠ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (6) ولاعبي مركزي (5 - 1) غير مستقبلين.

٢١ - في حالة المعد في مركز (1) ولاعبي مركزي (2 - 3) غير مستقبلين.



٢٢ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (1) ولاعبي مركزي (2 - 4) غير مستقبلين.

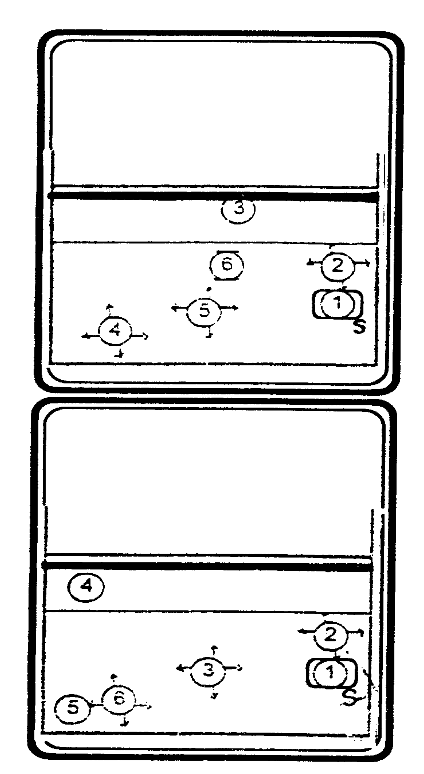
٢٣ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز (1) ولاعبي مركزي (2 - 5) غير مستقبلين.



٢٤ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(1)* ولاعبي مركزي *(2 - 6)* غير مستقبلين.

٢٥ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(1)* ولاعبي مركزي *(3 - 4)* غير مستقبلين.

٢٦ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(1)* ولاعبي مركزي *(3 - 5)* غير مستقبلين.



٢٧ - في حالة المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(1)* ولاعبي مركزي *(3 - 6)* غير مستقبلين.

٢٨ - في حالة اللاعب المعد في المنطقة الخلفية في مركز *(1)* ولاعبي مركزي *(4 - 5)* غير مستقبلين.

التمريـر والتغطيـة
Pass and coverage

تمثل مهمة إستقبال الإرسال *Serre recepation* ثم إعداد الكرة *Set up the ball*، أحد المهام العملية الأساسية لبناء (أو تشيد) أى هجوم وذلك من منطلق أن إستبقال الإرسال الناجح هو الذى يكون الكرة المستقبلة ذات تمريرة متقنة إلى مكان قريب من الشبكة حيث يتواجد اللاعب المعد، يسمح لذلك المعد القيام بمختلف مهام واجباته تجاه إعداد الكرة ويعتبر التمرير الدقيق للكرة المستقبلة إلى المكان الذى يتواجد فيه اللاعب المعد من المهارات الفنية الصعبة التى يصعب إجادتها فى لعبة الكرة الطائرة بدون التمرير عليها مراراً وتكراراً.

فعلى الرغم من أن لاعب واحد هو الذى يبدو لنا مسئولاً عن إستقبال الكرة ولكن الضروريات الهامة أن يعيدها جميع اللاعبين الغير مشتركين فى الإستقبال وأيضاً أن يكونوا على أهمية الإستعداد للمساعدة فى الإنتقال من الدفاع إلى الهجوم.

وكما رأينا فى مجموعة الأشكال السابقة سواء الخاصة بالتشكيل الخماسى *(W)* أو الرباعى الفنجانى *(Cup)* أنه عادة ما يتحرك هذا اللاعب المعد إلى مكان قريب إلى الشبكة يحقق له أفضلية جيدة لإعداد الكرة بطريقة مناسبة للقيام بهجوم مؤثر وفعال، وعلى بقية اللاعبين أن يكونوا على أهبة الإستعداد للقيام بدور التغطية خاصة إذا ما حدث خطأ فى إستقبال الإرسال أو تمرير الكرة المعدة ولذلك كثيراً من المتخصصين من المدربين العالميين فى مجال الكرة الطائرة أن عملية التغطية تعتبر من الأهمية بمكان بالنسبة لمرحلة اللاعبين المبتدئين حيث يتزايد إحتمال حدوث التمرير الخطأ والمترتب فى الأصل على إستقبال

(*) للإستزادة عن كل ما يخص اللاعب المعد – راجع كتاب صانع الألعاب فى الكرة الطائرة – العقل المفكر للفريق للأستاذ الدكتور/ زكى محمد محمد حسن – المكتبة المصرية.

سيء للكرة بالصورة التى تجعل اللاعب المعد غير قادر تماماً على القيام بواجباته نحو إعداد الكرة.

مسئوليات لاعبي الإستقبال
Responsipilities of the reception player

سوف نتناول فى هذا الجزء وفى مجموعة السطور التالية المسئوليات المختلفة لمجموعة اللاعبين القائمين باستقبال الإرسال، حيث أن هذه المشكلة التى يقابلها العديد من المدربين، خاصة مدربى المبتدئين والناشئين فى آن واحد، ولذلك سوف يتم التركيز على تلك المسئوليات الخاصة باللاعبين الغير قائمين بالإستقبال تجاه الإستقبال السيء أو الضعيف الذى نسميه *Poor pass* وذلك بعد تعرضنا للاعب القائم بالإستقبال.

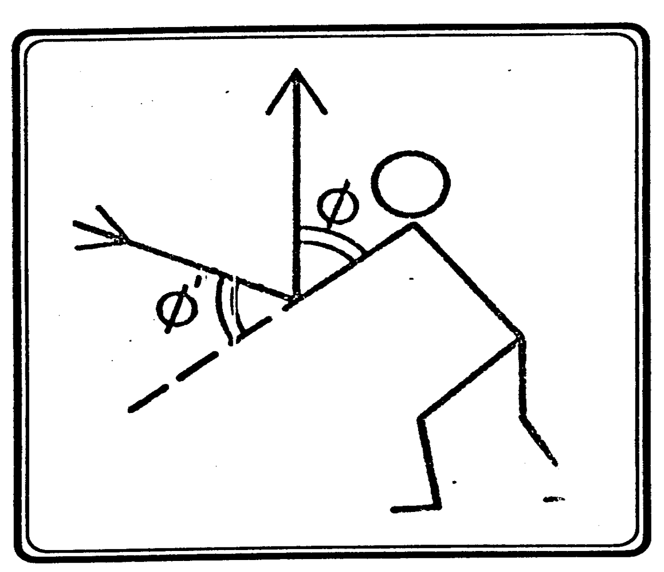
٣- اللاعب المستقبل أو اللاعب المكلف بالإستقبال *Receiving player* :

يتمثل الواجب الأساسى للاعب المكلف بالإستقبال فى إستقبال الكرة وتوجيهها إلى الجزء الأمامى من الملعب المنطقة الأمامية أو الملعب الأمامى *Fron court* وإلى موضع أو مكان سبق أن تحدد من قبل بجوار الشبكة.

ولكى يحقق اللاعب المستقبل تلك المهمة الأساسية يجب أن يعمل اللاعب على قراءة الكرة المرسلة فى نص آخر أن يتوقع مسار الكرة المرسلة أثناء طيرانها فى الجو وبالتالى عليه أن يأخذ القرار سريعاً لكى يضع نفسه بسرعة فى المكان الذى يسمح له بتوجيه الكرة إلى المكان المطلوب تمرير الكرة إليه، والذى بالطبع يتواجد فيه اللاعب المعد أو يتجه إليه ولكن سيتبقى لنا سؤال، ألا وهو – كيف يتعامل اللاعب المستقبل مع الكرة المرسلة؟

وللإجابة، نوضح أن مـهارة التمرير من أسفل تعتبر هى أكثر الطرق شيوعاً تأثيراً للحصول على نتائج إيجابية فى إستقبال الإرسال، حيث تخضع تلك المهارة إلى ما يطلق عليه القانون التأثيرى فى معنى أكثر أيضاً النظام والأمان المؤثر فى كيفية التعامل مع الكرة المستقبلة ولمزيد من الإيضاح نوضح أنه إذا كان مستوى الذراعين يحقق سطحاً مستوياً أى أن الذراعان متلاصقتان ومفرودتان فإن الكرة المرتدة من هذا السطح سترتد فى زاوية تقارب زاوية سقوطها على الذراعين.

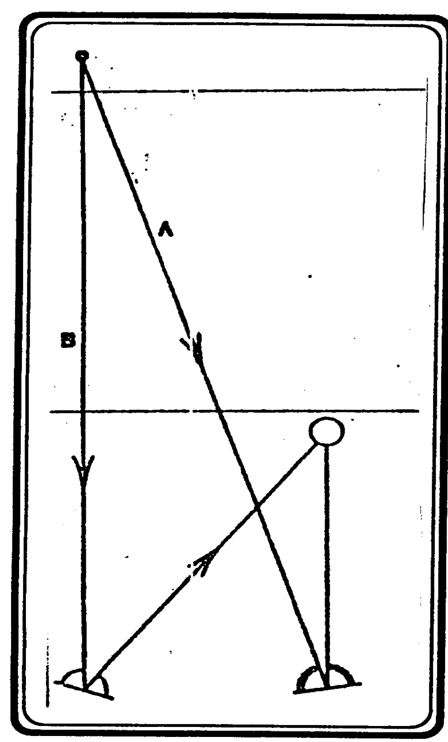
ولتوضيح كيفية تطبيق هذه النظرة الخاصة باستقبال الكرة المرسلة – وتوجيهها أنظر شكل رقم (١٣٨).



شكل (١٣٨)

يوضح تأثير إختلاف زوايا الذراعين علي توجيه مسار الكرة

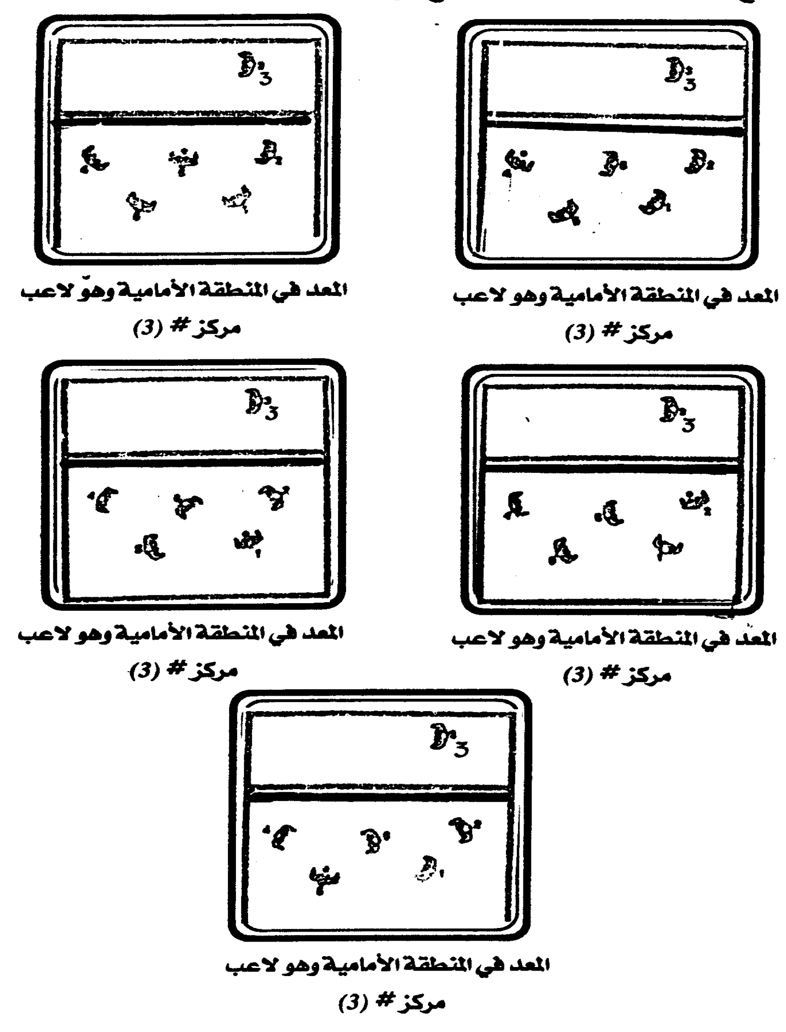
أما بالنسبة للشكل (١٣٩) فنلاحظ أنه يوضح كيفية تأثير وضع الجسم الذى يتخذه اللاعب المستقبل على إتجاه التمرير الجانبى، فمثلاً الإرسال *(A)* سوف نجده قاطعاً للملعب ويمكن أن يوجه إلى النقطة المطلوبة إذا ما إستطاع اللاعب القائم بالإستقبال ووضع جسمه بصورة كاملة خلف الكرة، بينما يجب على اللاعب القائم أن يتحرك باستقبال الإرسال *(B)* إلى جانب الملعب قليلاً كى ترتد الكرة من ذراعيه إلى الزاوية المطلوبة أو المكان المحدد المحتمل تواجد فيه اللاعب المعد على الشبكة.



شكل (١٣٩)
يوضح الأوضاع المختلفة الذي يجب على اللاعبان المستقبلان أن يتخذها المقابلة للإرسال *(A)* *(B)*

ولكى نستوعب هذه النقطة يجب أن نسأل أنفسنا إذا كنا فى مجموعة التشكيلات كما سبق أن أشرنا أنه يوجد دائماً لاعب واحد هو المكلف بمهمة إستقبال الكرة المرسلة. وفى نفس اللحظة يجب أن يكون باقى زملائه متضامنين معه فى هذا الأداء هذه المهمة لذلك فمن الضرورى أن يركز جميع اللاعبين دون استثناء وأذهانهم وإنتباههم مع الكرة بداية من فترة إستعداد اللاعب القائم بالإرسال لأدائه فى الفريق الخصم، وعليه يجب أن يترجم هذه الضرورة فى التركيز إلى تكاليف هؤلاء اللاعبين فى صورة حركية

تجعل كل منهم – بإستثناء ذلك اللاعب المعد الذى يتحرك إلى مكان التمرير المتوقع – يواجه زميله كما هو موضح فى الأشكال التالية :



المعد فى المنطقة الأمامية وهو لاعب
مركز # (3)

المعد فى المنطقة الأمامية وهو لاعب
مركز # (3)

المعد فى المنطقة الأمامية وهو لاعب
مركز # (3)

المعد فى المنطقة الأمامية وهو لاعب
مركز # (3)

المعد فى المنطقة الأمامية وهو لاعب
مركز # (3)

اللعب المحطم أو غير السليم
Broken play

وببساطة شديدة جداً نجد أن مثل هذا اللعب والذى نلاحظه كثيراً فى ملاعب الكرة الطائرة. خاصة لدى فريق المبتدئين والناشئين وبعض الفرق الأخرى وقد يكون مرجعه إلى سوء الإستقبال أو الإستقبال الضعيف لذلك رأينا أن نتناول هذه النقطة حتى نكون بذلك قد قمنا بتغطية موضوع تشكيلات إستقبال الإرسال بصورة وافية.

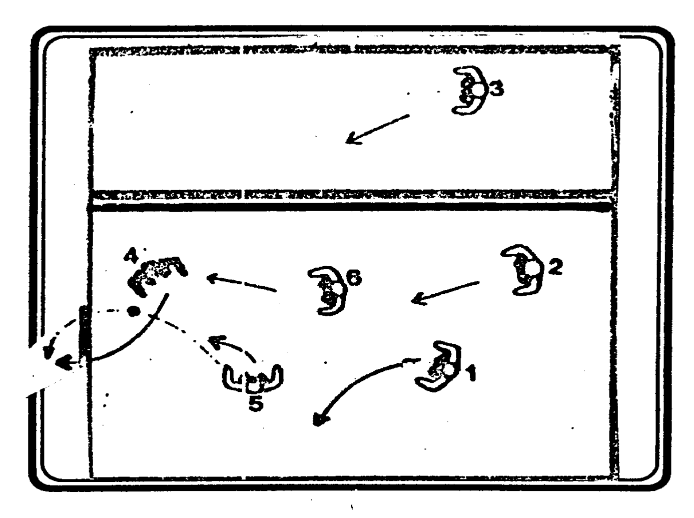
الإستقبال الضعيف (السيء) للإرسال
The poor receiving serve

كأمر سبق حسمه يعتبر المعد الأساسى هو المسئول عن إعداد الكرة أثناء اللمسة الثانية مسئولية كاملة، حتى لو كان إستقبال الإرسال سيئاً أو ضعيفاً فإنه لابد عليه أن يحاول الوصول إلى الكرة بأى طريقة ومحاولة إعدادها.

إلا إذا فى حالة شعور أحد اللاعبين بأنه سوف يكون قادراً على القيام بمهمة إتمام الإعداد الجيد لهذه الكرة تحت هذه الظروف عليه أن يقوم بإعلان زملائه بذلك من خلال النداء والصياح.

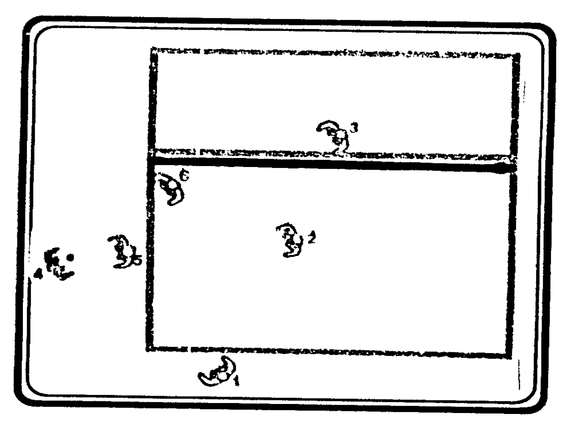
أما فى حالة إذا كان إستقبال الإرسال السيء أو الضعيف سوف يؤدى إلى وصول الكرة إلى خارج الملعب، فإنه يصبح هنا من المحتم على أقرب لاعب للكرة المرسل سرعة الإتجاه إلى الكرة ومحاولة منعها من السقوط وتعديل مسارها بما يمكن زملائه من تحقيق الواجبات الهجومية.

ويوضح الشكل التالى (١٤٠) كيفية تصرف الفريق حيال تلك الكرة التى أساء لاعب مركز # *(5)* إستقبالها، حيث نلاحظ تحرك أقرب لاعب للكرة وهو اللاعب المتواجد فى مركز # *(4)* وكذلك كيفية تضامن زملائه معه فى هذا التحرك حيث نجد سرعة تحرك من الجميع بما فيهم اللاعب المعد إلى الإتجاه الذى فيه اللاعب مركز # *(4)*، مع ملاحظة ضرورة تباعدهم عن بعضهم البعض حتى يتمكنوا من تغطية أكبر مساحة ممكنة من الملعب.



شكل (١٤٠)

ونلاحظ من خلال شكل (١٤٠) كيفية نجاح لاعب مركز # *(4)* فى منع الكرة من السقوط بخروجه خارج حدود الملعب لمحاولة اللحاق بها، وفى نفس اللحظة وصول أحد اللاعبين وهو لاعب مركز # *(5)* إلى مكان قريب يسمح له باستكمال ما أنجزه لاعب مركز # *(4)*.



شكل (١٤١)

أشكال الإعداد :

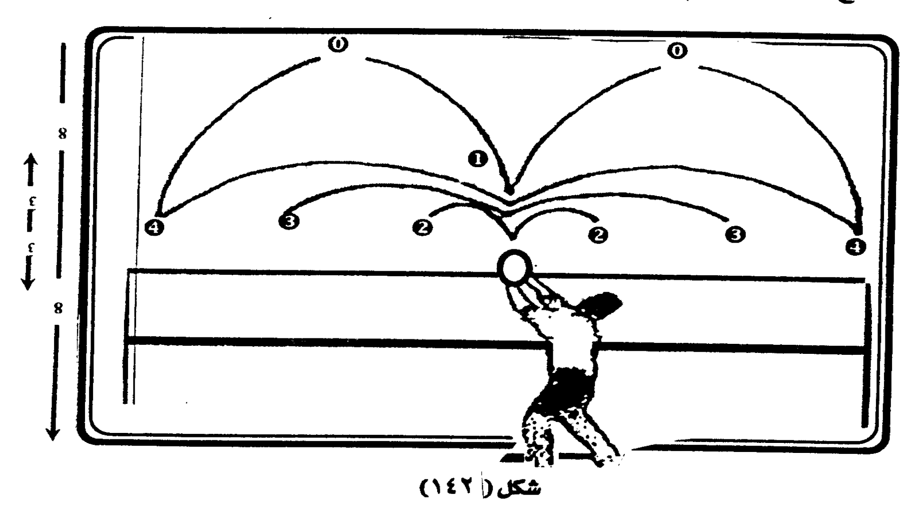
إن الهجوم فى الكرة الطائرة يعد عامل هاماً وحيوياً فى التأثير على نتائج المباراة، فنظراً لتطور الطرق الدفاعية فى مواجهة عمليات الهجوم من خلال تعدد الخطط الدفاعية وتنوعها وزيادة القدرة الدفاعية للفرق وتطور الصلاحيات، القانونية التى منحها القانون للاعبين المدافعين الأمر الذى انعكس بأثره على عمليات الهجوم فزاد من صعوبتها مما انعكس على إهتمام المدربين بالجانب الهجوميوتخصيص مساحة زمنية كبيرة من التدريب ووضع طرق وخطط تدريبية لتطوير العمل الهجومى لفريقهم وإكسابهم أساليب مختلفة من الهجوم من خلال التنوع فى أشكال الإعداد واستخدام أساليب مختلفة من الضرب الهجومى تمكنه من تحقيق الفوز.

وكنتيجة لتطور طرق اللعب واستخدام الفرق لأساليب مختلفة من الهجوم، أصبح من الضرورى وضع مسميات أكثر تحديداً لأشكال الإعداد وأماكن الهجوم بطول الشبكة وارتفاعات الكرة المعدة لما له بالغ الأهمية فى تنفيذ أنواع مختلفة

من التكوينات الهجومية التى تؤثر بشكل فعال على قدرة الفريق الهجومية وبالتالى على نتائج المباريات.

ولقد كانتهناك العديد من المحاولات لتسمية أشكال إعداد الكرة للهجوم وقد نتجت عن مثل هذه المحاولات بعض التسميات، وسيقوم الباحث بتوضيح تطور مثل هذه المسميات لغرض توصيل صورة واضحة ومقربة جداً لأشكال الإعداد الحالية.

فظهرت أولى المحاولات لتسمية أشكال الإعداد فى أوائل السبعينيات والتى تتضح فى الشكل رقم (١٤٢).



شكل (١٤٢)

نموذج توضيحي لتطور مسميات أشكال الإعداد للهجوم عام (١٩٧٢م)

وهذه الأشكال من الإعداد للهجوم مازالت تستخدم حتى اليوم وبكثرة مع إختلاف نظامها والذى أصبح أكثر تعقيداً حيث يتضح من الشكل رقم (١٤٢) أن:

(صفر) تعنى الإعداد العالى حيث تعنى الكرة معدة على إرتفاع كبير وعلى جانبى الملعب.

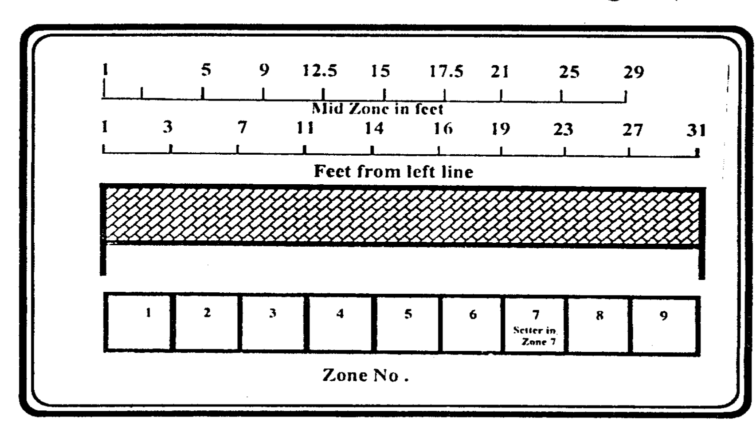
(١) يعنى الكرة معدة بجانب المعد وقصيرة حتى يتمكن الضارب من ضربها وهى فى طريقها لأعلى مستوى الشبكة وقد اشتهر بأداء ذلك الشكل اللاعبين اليابانيين.

(٢) تعنى إعداد على إرتفاع حوالى (٢ قدم) (٦٠ سم) أعلى مستوى الشبكة وبجانب المعد.

(٣) تعنى إعداد متوسط فى منطقة وسط الملعب ما بين مكان المعد والضارب.

(٤) تعنى إعداد منخفض على جانبى الملعب.

وهناك عدة نظم أخرى تم تجربتها ففى عام (١٩٨٤م) قام فريق كينيث ألين *Kenneth Allen* من ولاية شيكاغو (تحت قيادة المدرب جيم كولمان *Jen Coleman*) باستخدام عدة أجزاء من نظام قديم قام به فال كلير *Val Kellers* وهذا النظام يتضح من الشكل رقم (   ).



شكل (١٤٣)

نموذج توضيحي لتطور أشكال الإعداد للهجوم عام (١٩٨٤م)

- أول شكل من الشكلين المرقمين على الرسم (مؤشر يحدد شكل الإعداد) فى منطقة الهجوم على طول الشبكة والثانى يوضح إرتفاع الإعداد من فوق الشبكة.
- هناك (٩) مناطق للهجوم متناسقة موزعة بطول الشبكة مع ملاحظة أن منطقتى (١، ٩) تمتد خارج مستوى الشبكة.
- أشكال الإعداد مصممة للهجوم على المناطق (٩) بعرض الشبكة، وكلما كان الإعداد داخل هذه المناطق كان الهجوم مقبولاً.
- أشكال الإعداد العادية يفترض أنها تتراوح فى إرتفاعها أعلى من (٢م) أعلى مستوى الشبكة المصممة بدأ من الصفر (المؤشر الثانى فى الشكل).
- أشكال الإعداد العالية تتراوح فى إرتفاعها (٤م) أعلى مستوى الشبكة.

وفي ضوء ما سبق تم وضع مسميات لأشكال الإعداد وبالتالي لمناطق الهجوم كما يلي:

(٥٢) هو إعداد إرتفاعه (٦٠ سم) أعلى مستوى الشبكة وتضرب الكرة فى الهجوم من منتصف الملعب (منطقة ٥).

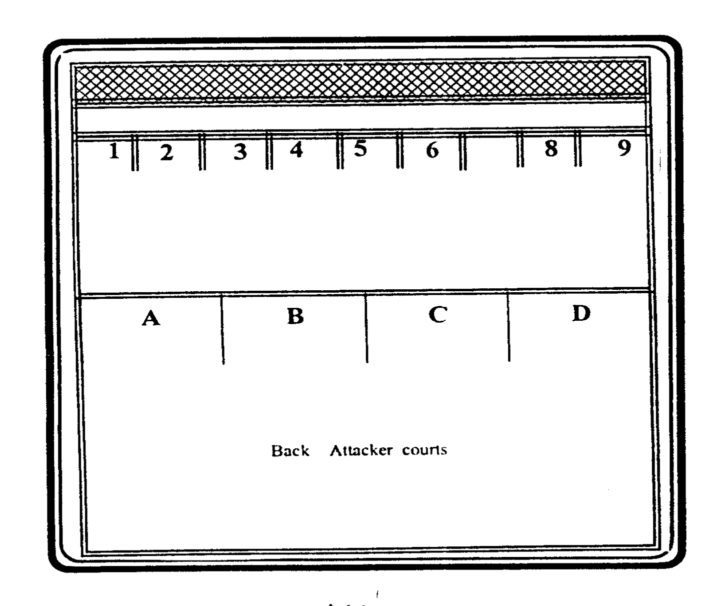
(٣٠) هو إعداد للكرة إرتفاعها عادى (٢م) وتضرب الكرة المعدة من الناحية اليسرى (منطقة ٣).

(٨٩) هو إعداد للكرة إرتفاعها عالى جداً (٤م) وتضرب الكرة من الجهة اليمنى (منطقة ٨).

ومما سبق باستثناء (الصفر)، نجد أنه كلما إنخفض المؤشر الرقمى الثانى فى الشكل (٣) كلما كان الإعداد منخفض وسريع.

وقد قام دج بل *Doug Beal* مدرب الفريق الأمريكى الفائز بالميدالية الأولمبية بدورة لوس أنجلوس بتعديل نظام الـ (٩) مناطق كما فى شكل (١٤٣)

بإعطائها أرقام متناسقة مع دخول المنطقة (١) والمنطقة (٩) داخل حدود الملعب، وبالتالى أصبحت منطقة (٦) أكثر المناطق التى يقوم من خلالها المعد بالإعداد للكرات المستقبلة من اللاعبين، وكل منطقة من الـ (٩) عرضها (١م)، ولأولمرة يدخل دج بل مناطق الهجوم *(A, B, C, D)* لمهاجمى المنطقة الخلفية حيث أنه قسم المنطقة الخلفية إلى (٤) مناطق للهجوم مسحة كل منطقة (٦م × ٢,٢٥م) أى حوالى (١٣,٥م٢) تقريباً، وهذا النظام للهجوم هو ما تسير على معظم فرق الولايات المتحدة.



شكل (١٤٤)

نموذج توضيحي لتقسيم (دج بل *Doug Beal*) لملعب الكرة الطائرة

والحقيقة أنه من خلال العرض السابق لتطور مناطق الإعداد وأشكاله نجد

أن معظم فرق منتخبات الدول تستخدم نفس المناطق السابقة لأداء تشكيلات الهجوم المتعددة والمتنوعة.

ومن جانب آخر فنظراً لارتباط مهارة الإعداد إرتباطاً وثيقاً بالضرب الهجومى فيمكننا تقسيم أشكال الإعداد طبقاً لاقترانها بالضرب الهجومى.

حيث يرى بعض المتخصصين أن نوع الضرب الهجومى يتوقف على شكل الإعداد المستخدم وعليه يمكن تقسيم أنوع الضرب الهجومى طبقاً لاقترانه بأشكال الإعداد إلى :

الضرب الهجومي السريع :

سريع قصير: وهو ضرب ساحق أمام المعد بالضبط وعلى الضارب إنتظار الكرة فى الهواء.

سريع زاحف: وهو ضرب ساحق أمام المعد على مسافة (٢-٣م) وعلى القائم بالضرب القفز فى نفس توقيت الإعداد.

سريع زاحف طويل: وهو ضرب الكرة من مركز (٤).

الضرب الهجومي متوسط السرعة :

متوسط الإرتفاع عمودي (قصير): يمكن أن يتم أمـام أو خلف المعد ويتم عقب الهجوم السريع القصير أو داخل السريع الزاحف وبصورة منفردة.

متوسط الإرتفاع متوسط المسافة: ويتم هذا النوع عقب السريع الزاحف بصورة مركبة ويكون توقيته متأخر بلحظات عن السريع.

متوسط الإرتفاع طويل المسافة: بنفس سرعة وتوقيت (١-٢) ولكن يتم غالباً من مركز (٤) وتكون الكرة مدفوعة.

الضرب الهجومي قليل السرعة :

عالي الإرتفاع طويل المسافة: ويتم هذا النوع من جانبى الملعب من مركز (٢ ، ٤) .

وأخيراً فيتفق المؤلف ،أنه يقصد بأشكال الإعداد الشكل العام الذى تتصف به الكرة المعدة من حيث :

- **الارتفاع:** (إعداد منخفض – إعداد متوسط – إعداد عالى) .
- **المسافة:** (إعداد قصير – إعداد متوسط – إعداد طويل) .
- **الإتجاه من الشبكة:** (إعداد موازى – إعداد مائل – إعداد قريب أو بعيد) .

المتطلبات (البدنية والنفسية) للاعب المعد :

يعد مركز صانع اللعب من أهم المراكز فى الألعاب الجماعية بصورة عامة وفى الكرة الطائرة بصورة خاصة، حيث أن صانع اللعب (المعد) فى الكرة الطائرة يتميز عن أى صانع لعب فى أى لعبة أخرى لأنه فى الغالب لابد وأن تمر عليه الكرة الثانية ويقوم هو باختيار الموقف والمهاجم المناسب لتنفيذ الهجوم، هذا بالإضافة إلى أن الزمن المتاح لصانع اللعب فى الكرة الطائرة بسيط جداً إذاما قورن بأى نشاط آخر.

الأمر الذى يتطلب أن يتصف هذا اللاعب بالعديد من الصفات والمتطلبات.

المتطلبات البدنية اللازمة لأداء مهارة الإعداد :

إن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة هى علاقة وثيقة يجب أن توضع فى الإعتبار عند إعداد اللاعبين، فيجب أن لا يكون هناك إنفصال بين الحالة البدنية والمهارية بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة.

فلعبة الكرة الطائرة تضم عدة مهارات أساسية ومنها مهارة الإعداد حيث يتطلب أدائها مجموعة من المتطلبات والقدرات البدنية الخاصة والتى قد تعدد حولها آراء المتخصصين.

الفصل الحادي عشر

نسق (أساليب) طرق الهجوم في الكرة الطائرة

- مقدمة.
- نسق (أسلوب) الهجوم باستخدام طريقة (٦ - صفر).
- نسق (أسلوب) الهجوم (٣) : (٣).
- نسق (أسلوب) الهجوم (٤) : (٢).
- نسق (أسلوب) الهجوم (٥ - ١).
- نسق (أسلوب) الهجوم (٦ : ٢) أو ٤ : ٢ .
- نسق (أسلوب) الهجوم (٦ - ٢): ٤ : ٢ المتقدمة.
- بعض التشكيلات الهجومية المقترحة الخاصة فى نسق أو طريقة (٤ - ٢) الزوجية.

الفصل الحادي عشر

(نسق) (أساليب) طرق الهجوم في الكرة الطائرة

تدخل لعبة الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية الفريقية أو ألعاب الكرة التى نراها تتميز بترابط مهاراتها التى تختلف كثيراً فى شكل أداءاتها الفنية وإستمرارها وإنتقالها أو تغير شكل هذه الأداءات تبعاً لطرق اللعب المنفذة ما بين الهجوم والدفاع، الأمر الذى يتطلب من جميع اللاعبين فى مختلف مراكز اللعب ومتطلبات كل مركز أن يكونوا فى حالة تدريبية عالية المستوى سواء كان ذلك من الناحية البدنية بتوافر جميع عناصر اللياقة البدنية العامة والمهارية (الفنية) الإجادة التامة لجميع المهارات الشائعة وغير الشائعة، من ثبات أو حركة والخططية الدفاعية والهجومية والنفسية والفسيولوجية (الكفاءة الوظيفية) والمعرفية (القدرات العقلية)، لكى يستطيع اللاعبون من خلال تلك المتطلبات والوصول باللعبة لأعلى درجات الإنجاز الأمثل.

وكما هو معروف لدينا جميعاً أن لكل لعبة خصائصها التى تتميز عن بقية الألعاب الجماعية الأخرى، إلا أننا نرى للعبة الكرة الطائرة خصائصها ومميزاتها التى تحتفظ بها لنفسها وتميزها عن سائر الألعاب الأخرى ولتحقيق هذه الخصائص والمميزات نجد أنها تتطور يوماً بعد يوم بما فى ذلك طرق لعبها سواء كانت الطرق الهجومية أو الدفاعية وفقاً لهذه الخصائص وفقاً للقواعد المنظمة من خلال القانون الدولى الخاص بها.

نسق (أسلوب) الهجوم باستخدام طريقة (٦ - صفر):

وتعتبر هذه الطريقة من أولى الطرق التى يجب أن يبدأ المدرس أو المعلم، أو المدرب فى تعليمها. فهى أولى خطوات التعرف على كل من مراكز اللعب

ومهام كل مركز، وكذلك الأساس الأولى فى تلقين ما يتعلق بالتخصص، حيث يستطيع المدرب أن يوجه لاعبيه المبتدئين إلى طبيعة ومتطلبات كل مركز فى ضوء ما يتمتعون به من قدرات حركية وبدنية ومهارية وهنا نود الإشارة إلى أنه يجب على المدرب أن يمرن ويمرر اللاعبين على جميع المراكز، حسب ما تتطلبه طبيعة اللعبة، ثم بعد ذلك تأتى ثانى مرحلة وهى مرحلة التخصص.

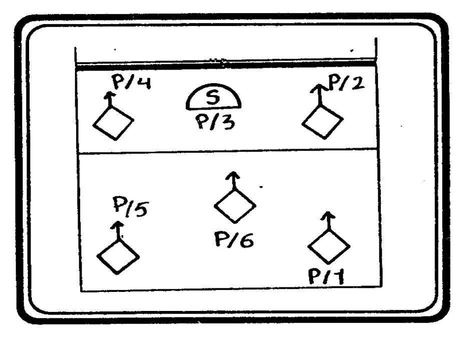
وتعتمد هذه الطريقة على وجود عدد *(6)* لاعبين فى أحد نصفى الملعب حيث نفترض أن جميعهم ضاربين أساسيين وثانويين مع تحديد لاعب واحد يشغل وظيفة المعد.

المميزات :

طريقة سهلة تتناسب مع الناشئين والآنسات.

العيوب :

لا يتوافر فيها الهجوم البسيط أو الكثيف.



شكل (١٤٥)

ملحوظة : يعطى واجب للتدريب على ترتيب الدوران وتحديد مكان اللاعب المعد فى كل دوران.

نسق (أسلوب) طريقة (3) (3) :

- يتزايد عدد اللاعبين المتخصصين سواء فى الإعداد أو الضرب حيث نفترض هنا أن لدينا ثلاث معدين، وثلاث ضاربين.
- وبذلك سوف نبدأ بتعليم اللابعين بداية التخصص الأولى مع وجود أكثر من لاعب متخصص حيث نجد طريقة *(3 : 3)* التى تعتمد هذه الطريقة على وجود عدد *(6)* لاعبين فى إحدى نصفى الملعب، ثلاثة منهم معدين *(3 setter's)* وثلاثة ضاربين بحيث يكون دائماً فى إحدى الدورانات عدد واحد ضارب أنظر الشكل (   ) ، وعدد *(2)* معدين وفى الدوران الآخر عدد *(2)* ضاربين أحدهما أساسى والآخر ثانوى ومن الممكن أن يضع المدرب المعدين على شكل *(V)* كما هو موضح بالشكل أى فى مراكز *(2) (6) (4)* أو *(6) (3) (5)*.

خصائص هذه الطريقة :

يمكن أن تكون لهذه الطريقة خاصيتان أحدهما خاصة بالمميزات والأخرى خاصة بالعيوب.

المميزات :

١- إن وجود (٢) ضاربين يجعل خاصة الهجوم عادية لأشكال الهجوم صعبة.

٢- فى الدوران الذى يتواجد فيه *(2)* معدين يجعل خاصة الهجوم بسيطة.

٣- طريقة سهلة تتناسب مع كل من الناشئين والآنسات.

٤- تعتبر من أولى الطرق التى يهتم بتعليمها.

٥- تسهم فى تعلم اللاعبين مفهوم التخصص.

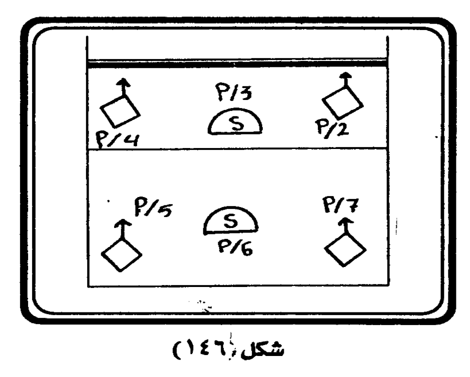
٦- تجعل اللاعبين لديهم الرغبة فى الإنتقال من مهاجمين ثانويين إلى أساسيين حتى يثبتوا وجودهم داخل الفريق.

٧- تجعل اللاعبين المعدين فى تنافس.

٨- توضح الفروق الفردية بين اللاعبين عندما نريد إدخال التخصص.

العيوب :

- عادة فى الدوران الذى يتواجد فيه عدد *(2)* معدين مع ضارب واحد لا يتوافر فيه خاصة الهجوم حتى لو كان البسيط.
- طريقة خالية من وجود الهجوم المكثف.
- بالتدريب عليها تصبح روتينية تفقد عامل التشويق والإثارة.



شكل (١٤٦)

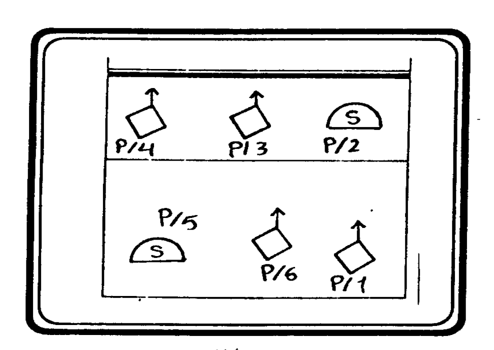
(نسق) أسلوب الهجوم باستخدام طريقة (4 - 2) الهجومية :

وفى هذه الطريقة نجد أن هناك *(6)* لاعبين تكون تخصصاتهم *(4)* ضاربين *Hitter*، وإثنان *(2)* معدين *Setter* ويكون تواجدهم داخل نصف ملعبهم كالآتى :

وضع المعدين وضع قطرى أى فى مركز *(2)*، *(5)* شكل (   ) أو *(1)* *(4)* شكل (   ) أو متعامداً، أو مستقيم كما فى مركز *(3)* *(6)* وبذلك تكون جميع الدورانات يتوفر فيها لاعب معد *(5)* وإثنان ضاربين.

خصائص هذه الطريقة :

أولاً: المميزات :



شكل (١٤٧)

المعدين في مراكز (2 - 5)

١ - عند إستخدامها يزداد عدد الضاربين.

٢- طريقة سهلة تتناسب مع الناشئين والسيدات.

٣- طريقة سهلة لتعليم واجبات المعدين.

٤- يتوافر فيها الهجوم البسيط.

٥- طريقة أولى فى تحديد تخصصات اللاعبين.

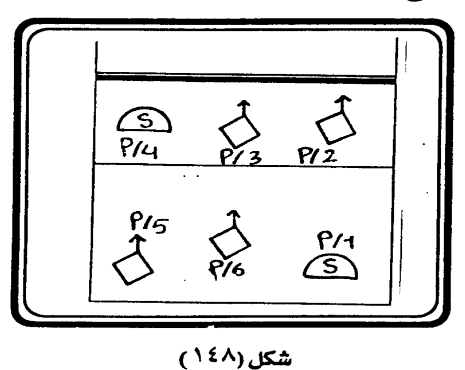
٦- تكون خطوة أولى فى تعليم العمل الخططى.

٧- لا تستغرق وقت طويل فى تعلم واجبات اللاعبين أو تعلمها كطريقة.

٨- يمكن من خلالها قياس مستوى الناشئين الخططى بطريقة سهلة.

٩- يفترض فيها أن هناك ضارب أساسى وضارب ثانوى.

ثانيا: عيوبها :

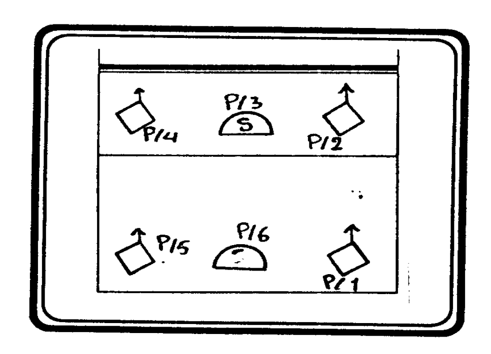


شكل (١٤٨)

١- عادة لا تحقق الهجوم المكثف القاسى *Hard attaks* الذى يعتمد على *(3)* ضاربين *Three hitter's* وذلك لا تستخدم إلا مع الصغار فى بدء تعلمهم للعمل الخططى.

٢- تظهر الإختلاف بين المستوى المهارى للمعدين فى كل دورة مع تباين مستوى الهجوم بين الخط الأمامى والخلفى، حيث نستطيع الجزم بتحديد المهاجمين الأساسيين والمهاجمين الثانويين.

٣- لا ينصح باستخدامها مع الكبار.



شكل (١٤٩)

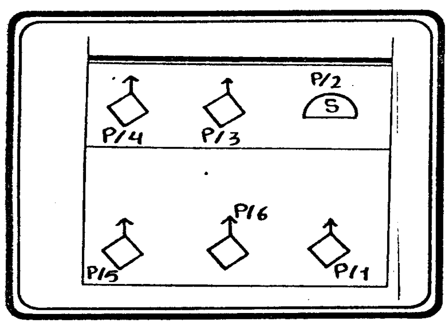
ملحوظة : يعطى واجب للتدريب على طريقة دوران اللاعب والتعرف على مكان المعد.

أسلوب (نسق) الهجوم باستخدام طريقة (5 - 1)

وبعد أن يرى المدرب تزايد عدد اللاعبين المتخصصين كضاربين مع إرتفاع مستوى الضرب الهجومى وإجادته إجادة تامة لدى الناشئين، يستطيع زيادة هذا المعدل بزيادة عدد الضاربين عن أربع *(4)* حيث يلجأ إلى الطريقة التى تعتمد على وجود *(5)* ضاربين ولاعب *(1)* معد، ويكون وضع المعد عادة فى المنطقة الأمامية الهجومية فى هذه الطريقة فى مراكز (٢)، (٣)، (٤) عند بدء تعلمها والمنطقة الخلفية (١)، (٦)، (٥).

خصائص هذه الطريقة :

أولاً: مميزاتها :



شكل ١٥٠

١- طريقة متقدمة نوعاً ما في تأكيد التخصص.

٢- تزيد من إيضاح مهام وواجبات اللاعب المعد كما نرى، حيث في حالة وجود اللاعب المعد في المنطقة الأمامية يتوافر الهجوم البسيط ومن الممكن أن يتوافر الهجوم بثلاث ضاربين على الشبكة (هجوم مكثف) وذلك عندما يتواجد اللاعب المعد في المنطقة الخلفية.

٣- إمتداد للطريقة السابقة نحو تعليم زيادة مهام ومتطلبات اللاعبين الضاربين.

٤- يمكن من خلالها تعليم أنواع مختلفة من الضارب المناسب لكل مركز.

٥ - من المفترض فيها أن جميع اللاعبين الضاربين متخصصين في الضرب.

ثانياً: العيوب :

١- عادة لا يتوافر فيها الهجوم المكثف من المراكز الأمامية خاصة عندما يكون المعد في المنطقة الأمامية مركز *(3)*.

٢- صعوبة الإختراق من الملعب الخلفي عندما يكون المعد يتواجد في مركز *(5)*.

ملحوظة :

يعطى الطلاب – الدارسين – المدربين – واجب لعمل الست دورانات.

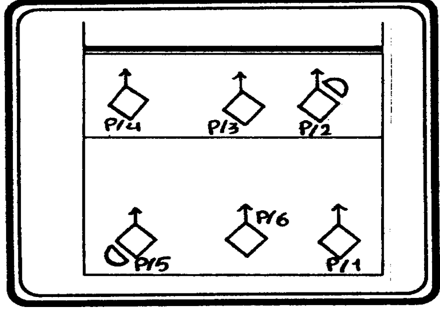
أسلوب (نسق) الهجوم باستخدام طريقة *(6 - 2)* أو *(4 - 2)* المعدلة :

وفى هذه الطريقة سوف نجد أن هناك عدد *(6)* لاعبين كضاربين أساسيين ومن بين هؤلاء الست عـدد *(2)* لاعبان *Setting* أى يجيدون الإعداد ويجيدوا الضرب *Hitting* فى نفس الوقت.

الأمر الذى يؤدى إلى توافر الهجوم المكثف بطريقة مستمر مع الإستقلال الأمثل للمراكز الأمامية بكفاءة وبذلك نراها تقضى على عيوب كل من طريقة *(4 - 2)* أو طريقـة *(5 - 7)*، كما أنها تعتبر طريقة أكثر واقعية كما يحدث فى المباريات.

عيوبها :

عــادة لا تظهــر فى هذه الطريقة عيوب إلا فى إختلاف المستوى الخاص بالإعداد بين الضاربين المكلفين بالإعداد فى وقت من أوقــات مـــجــريات اللاعب.



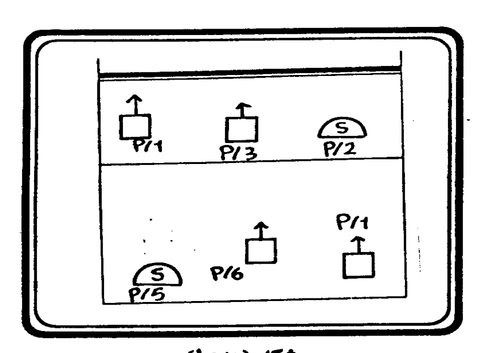
شكل (١٥١/١)

نسق أو أسلوب طريقة *(4 - 2)* :

وهى طريقة تعتمد على الإستغلال الأمثل لتخصصات اللاعبين حيث نستطيع أن يثبت فيها مراكز الضاربين والمعد الأساسى حيث تعتمد هذه الطريقة على تواجد *(6)* لاعبين، ومنهم *(4)* ضاربين *Hitter's* وإثنان معدين *Setter's* فى أحد نصفى الملعب بيحيث يكون وضع اللاعبان المعدان قطرى *Dignal* أى فى مركزى *(5/2)* أو *(4/1)* أو مستقيم كما فى مركز *(6/3)* وبذلك يمكننا أن نلاحظ فى جميع الدورانات يتوافر لاعب معد وعدد *(2)* ضاربان :

الخصائص التي تميز هذه الطريقة :

أولاً: مميزاتها :



شكل (١٥٢)

المعدان في مراكز (2 / 5)

١- تعتبر طريقة سهلة تعلمها وتتناسب مع كل من الناشئين من كلا الجنسين.

٢- تعد إمتداد لطريقة *(4 - 2)* المعدلة وبالتالى فهى سهل إستعباها.

٣- نستطيع أن نتدرج فيها من هجوم بسيط إلى هجوم مركب.

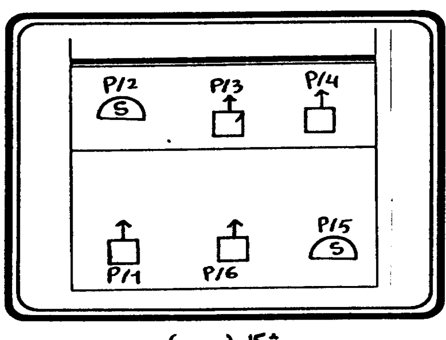
٤- من السهل تنفيذ الخداعات الهجومية المركبة.

٥- يتضح فيها التخصص بصورة نهائية واضحة.

٦- يمكن تنفيذها فى حالة القصور العددى فى المهاجمين.

٧- تمهيد لطريقة (٥ - ١) حيث يستفاد من المعد كضارب.

ثانياً: عيوبها :



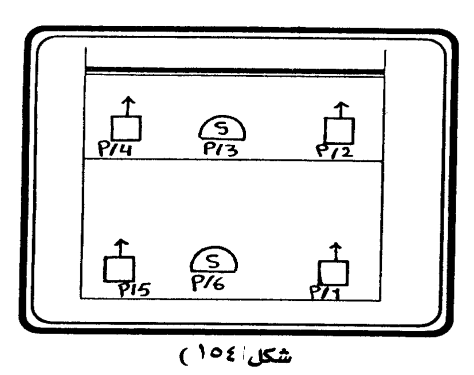
شكل (١٥٣)

المعدان في مركز (1) (4)

ورغم هذه المميزات إلا أنها ذات عيوب يمكننا تحديدها فى نقطتان أساسيتان :

١- لا يتوافر فيها الهجوم النشط الذى يعتمد على (٣) ضاربين، لعدم الإستغلال الأمثل لمراكز الهجوم.

٢- نتيجة إختلاف المستوى المهارى للمعدين يختلف أيضاً مستوى الضاربين بين الخط الأمامى وكذا الخلفى.



شكل (١٥٤)

المعدان في خط مستقيم مركز (3) (6)

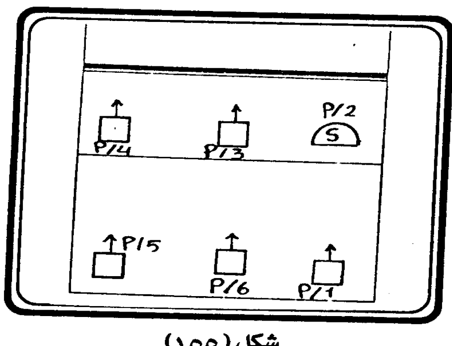
نسق (أسلوب) (5 - 1):

تعد هذه الطريقة من أكثر طرق اللعب شيوعاً، حيث نشاهد معظم الفرق تقوم بتطبيق هذه الطريقة، لما لها من فوائد عديدة، حيث نستطيع من خلالها التأكيد على الوظائف المختلفة للضاربين ولاعب حائط الصد، وكذا أساليب الضرب والإعداد.

حيث نجد أن هذه الطريقة تعتمد على تواجد *(5)* لاعبين ضاربين ولاعبواحد معد ويكون وضع المعد فى داخل المنطقة الأمامية فى مراكز (*2*، *3*، *4*) الهجومية والمنطقة الخلفية (*1*، *6*، *5*).

وسوف نلاحظ فى مجموعة الأشكال التوضيحية التالية الطرق المختلفة والضرب الهجومى من مختلف المراكز (الأمامية) (الخلفية)، كما نلاحظ أماكن تواجد اللاعب المعد فى المنطقة الأمامية والمنطقة الخلفية وطريقة توغله واختراقه *Pentretion* والتى رأينا أن نسترسل فى إيضاح هذه التشكيلات حتى يتسنى لنا تفهم ما يترتب عليه فيما بعد من طرق تغطية المهاجم، وكذا كيفية الدفاع عن إتمام هذه الطريقة.

الخصائص التي تميز هذه الطريقة :



شكل (١٥٥)

أولاً: مميزاتها :

١- فى وجود لاعب معد واحد فى المنطقة الأمامية يتحقق هجوم بسيط والذى يمكن التغلب عليه بتغيير مكان اللاعب.

٢- توفر الهجوم نشيط خاصة عندما يكون اللاعب المعد فى المنطقة الخلفية وبالتالى يمكن الإستفادة من الثلاث الخطوط الهجومية الأمامية.

٣- شائعة الإستخدام بين الفرق العالمية.

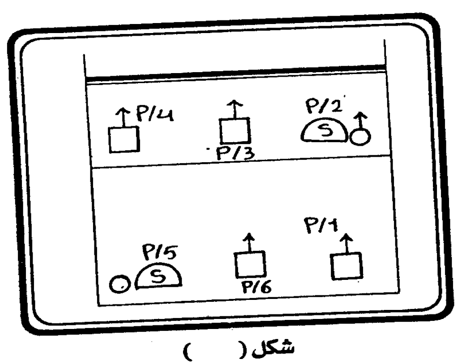
٤- يظهر فيها التخصص الفريد بصورة واضحة.

ثانياً: عيوبها :

لها عيب واحد يظهر عندما لا يتوافر ضاربين للهجوم النشط خاصة عندما يكون اللاعب المعد فى المنطقة الأمامية # *(2)* وصعوبة الإختراق عندما يكون المعد فى مركز *(5)* خلفاً.

نسق أسلوب طريقة *(6 - 2)* أو *(4 - 2)* المتقدمة :

تعتبران هاتان الطريقتان طريقتان - متقدمتان للطرق (٢ - ٢)، (٦ - ٢) السابقتان الإشارة إليهما، حيث نفترض تقدم مستوى كل من الضاربين وإستيعابهم بمتطلبات تخصصاتهم وكذلك المتطلبات الخاصة بمهارة الإعداد وبالتالى فهما طريقتان مشتقتان من الطريقتان السابقتان وسوف نلاحظ فيهما الآتى :



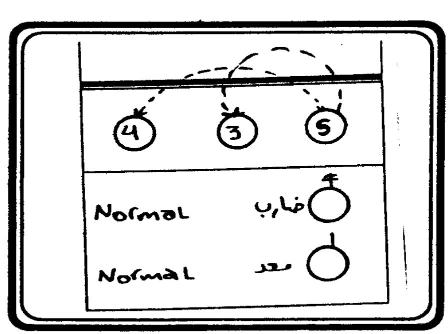
شكل (   )

• تعتمد هذه الطريقة على ضرورة وجود (6) لاعبين ضاربين فى المنطقة الأمامية والمنطقة الخلفية بينما عدد (2) معدين ليجيدوا الإعداد ويجيدوا الضرب فى آن واحد الأمر الذى يؤدى بالتالى إلى توافر الهجوم النشط بطريقة مستمرة وبذلك نتغلب على عيوب طريقتى (4 - 2) - (5 - 1) ويلاحظ فيها التقدم العالى لكل من الضاربين والمعدين، ومع وجود عيب واحد يظهر فى حالة تفوق أحد المهاجمين فى إعلاء شأن خط الضاربين فى أحد الدورانات على المعد الآخر فى دورانات أخرى.

بعض التشكيلات الهجومية المقترحة الخاصة
نسق أو طريقة (4 - 2) الزوجية

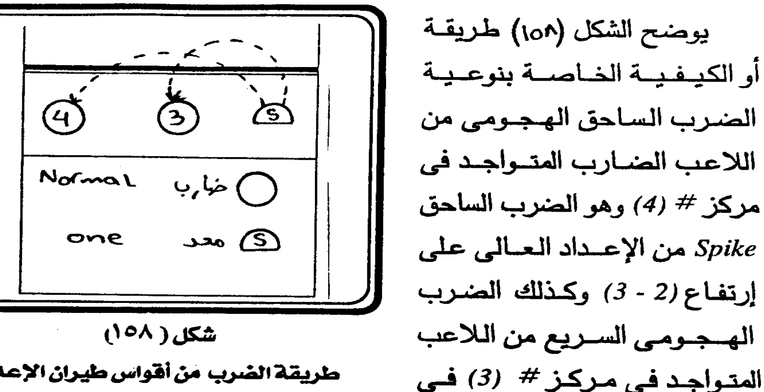
ومن خلال هذه الطريقة وكما سبق الإشارة وكذا من أسمها أنه يتحتم ضرورة وجود عدد (2) من اللاعبين المعدين فى هذه الطريقة باستمرار فى المنطقة الأمامية تحديداً فى مركزى (2) (5) (4) حيث أننا سوف نلاحظ واستمرار أن يكون وضع اللاعب المعد دائماً ما يكون فى مركز (2) أو بين مركزى (2) (3).

ويظهر الشكل الموضح رقم (١٥٧) كيفية أداء الضرب الهجومى الساحق من خلال اللاعب الضارب المتواجد فى مركز (4) وهو الضرب الساحق Spike والمؤدى من الإعداد العالى High set للاعب المعد المتواجد فى مركز # (5)(2) الذى سوف نجده يتميز بالقوة مع التوجيه، وكذلك طريقة إتمام الضرب من مركز # (3) فى المنتصف وغالباً يكون الضرب هنا من الإعداد المتوسط على إرتفاع حوالى (١,٥م) ، ويطلق عليه Mid. set، أنظر الشكل لتتعرف على أقواس طيران الكرات المعدة فى مركز # (3، 4).



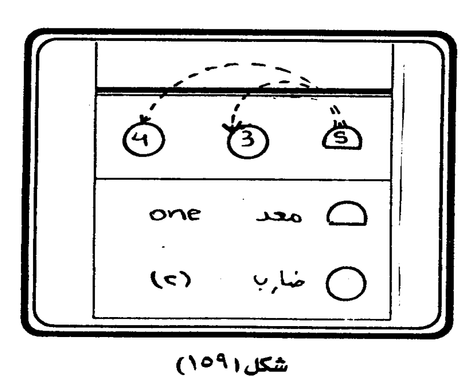
شكل (١٥٧)
يوضح طريقة الضرب الساحق
من إعداد عادي Normal

يوضح الشكل (١٥٨) طريقة أو الكيفية الخاصة بنوعية الضرب الساحق الهجومى من اللاعب الضارب المتواجد فى مركز # *(4)* وهو الضرب الساحق *Spike* من الإعداد العالى على إرتفاع *(2 - 3)* وكذلك الضرب الهجومى السريع من اللاعب المتواجد فى مركز # *(3)* فى المنتصف وهو ضرب نجده يعتمد على التوقيت السريع من الإعداد المنخفض الذى يكون قوس الطيران فيه أقل من ١ م. أنظر الشكل لكى ترى أقواس طيران الكرة فى كل من مركزى # *(3)*، *(4)*.



شكل (١٥٨)
طريقة الضرب من أقواس طيران الإعداد العالي والمنخفض

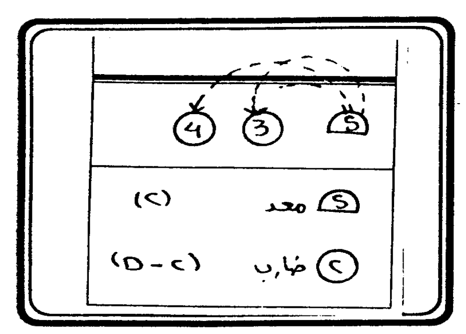
وفى هذا الشكل سوف نلاحظ أن اللاعب المعد *(5)* مازال متواجد فى مركز # *(2)* فى المنطقة الأمامية للقيام بمهمة الإعداد حيث نجده من خلال الشكل (١٥٩) الخاص بالتشكيل الهجومى الذى يعتمد على سرعة دخول اللاعب الضارب إلى مركز *(3)* لإتمام الضرب السريع والذى يطلق عليه هنا *(One)* وذلك أيضاً سرعة دخول لاعب



شكل (١٥٩)
ضرب سريع *One* من مركز *(3)* وضرب *(C)*، *(D)* من مركز *(4)*

مركز *(4)* للضرب السريع على مناطق *(D - C)* على الشبكة أنظر الشكل الموضح للتعرف على أقواس طيران الكرة المعدة.

أيضاً بثبات اللاعب المعد *(S)* فى مركز # *(2)* نجده حاول القيام بنفس المهمة مع إختلاف طريقة الإعداد حيث يوضح شكل (١٦٠) التشكيل الهجومى الذى يعتمد على سرعة إقتراب



شكل (١٦٠)
يوضح الضرب السريع *(C)* من مركز *(3)* وأيضا الضرب *(C)*، *(D)* من مركز *(4)*

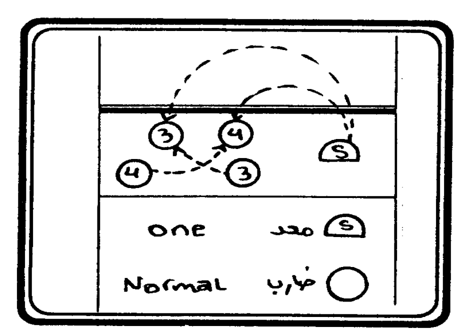
ودخول اللاعب المتواجد فى مركز # *(3)* لأداء الضرب السريع على إعداد *(C)* وكذلك أيضاً سرعة دخول اللاعب الضارب من مركز # *(4)* لأداء الضرب السريع *(D - C)*.

أنظر الشكل الموضح لكى تتعرف على أقواس طيران وإرتفاع الكرة *(C)*، *(D - C)*.

من نفس مركز اللاعب المعد *(S)* يؤدى مهامه إلا أنه سوف يحاول خداع حائط الصد للمنافس حيث يوضح الشكل (١٦١) التشكيل الهجومى للاعبان الضاربان فى المنطقة الأمامية والذى نراه كالتالى حيث يكون دخول اللاعب الضارب من مركز # *(4)* لإتمام الضرب

شكل (١٦١)
يوضح طريقة الضرب مع إختلاف مركزي *(3، 4)*

السريع بنظام *(One)* من مركز *(3)* بعد تبديل سريع وفى نفس اللحظة يتحرك مركز *(3)* للضرب فى المنتصف *(Center)* من الخلف للاعب مركز # *(4)* ويبعد عنه مسافة (١م).



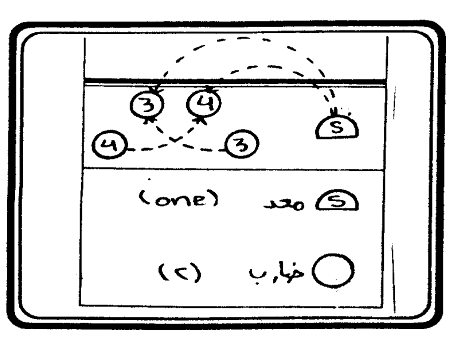
شكل (١٦٢)
يوضح طريقة تقاطع مع مراكز الضرب

وفى خطوات أكثر تقدماً وجرأة للاعب المعد *(S)* المتواجد فى نفس مركزه فى الناحية اليمنى من الشبكة تحديداً فى مركز # *(2)* نجده سوف يقوم بنفس أشكال الإعداد، مع محاولة عمل خداع فمثلاً من خلال الشكل (١٦٢) الخاص بالتشكيل الهجومى للضاربان نجده يعتمد على سرعة إقتراب دخول اللاعب الضارب فى مركز # *(4)* لإتمام الضرب السريع من خلال قوس أو إعداد بنظام *(One)* من مركز *(3)* وفى نفس اللحظة يقوم اللاعب المتواجد فى مركز # *(3)* بإتمام الضرب الهجومى من الإعداد العالى (3م) *Hight set* من مركز # *(4)*، بعد سرعة التحرك متقاطع مع اللاعب # *(3)* وخلفه.

أنظر الشكل لكى تحدد خط سير الكرة وخط سير جرى اللاعب مركز *(3)*، *(4)*.

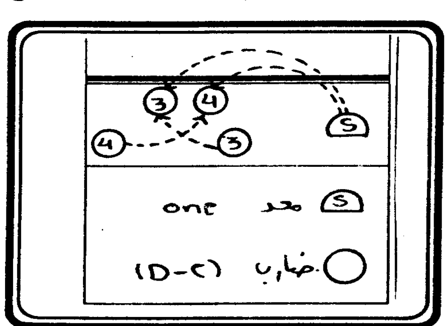
وفى الشكل التالى سوف نرى أن اللاعب المعد مازال يحاول خداع حائط صد المنافس من خلال عمل خداعات متقاطعة فى طريقة دخول ضاربى مركز *(3)*، *(4)* فنحن نلاحظ من خلال الشكل (١٦٢) التشكيل الهجومى الذى فيه يتم إقتراب سريع للاعب ضارب مركز *(4)* لإتمام الضرب السريع للكرة المعدة *(One)* من مركز *(3)* ثم فى نفس اللحظة يقوم اللاعب متواجد فى مركز *(3)*

بالضـرب السـريع علـى شكل *(C)* من مـركـز *(4)* بالتوجـه السـريع متقاطعاً مع سير جرى اللاعب *(4)*، لإتمام الضـرب من مـركـز *(4)*، أى ببسـاطة حـدوث تبـديل داخلى متـقاطـع ما بين مـركزى *(3)*، *(4)* أنظر الشكل لملاحظة أقـواس طيـران وإعـداد الكرة *(C)*، *One*، وكـذلك طريقـة دخـول إقتراب دخول اللاعبين تقاطعياً.



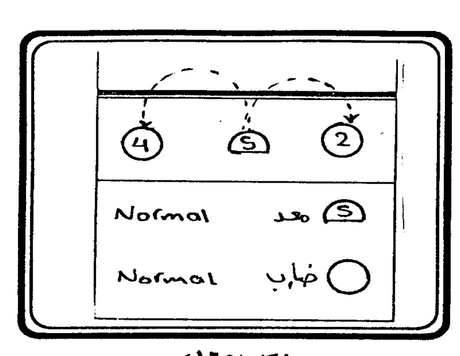
شكل (١٦٣)
الضرب السريع مع إختلاف المراكز

من نفس مكان اللاعب المعد *(S)* نجده يحاول إتمام نفس العمل السابق مع إختلاف طريقة الإعداد، حيث يوضح شكل (١٦٤) الخـاص بالتشكيل الهجومى الذى يعتمد على سرعة إقتراب دخول لاعب ضارب مركز # *(4)* لإتمام الضرب السريع للكرة المعدة على شكل أو فى المنطقة *(C)* فى نفس اللحظة يقوم لاعب ضارب من مركز # *(3)* بالجرى للجانب وللخارج للضرب السريع على إتمام الضرب للكرة المعدة فى كل من (*D*، *C*) على الشبكة من مكان تواجد اللاعب مركز # *(4)* الأصل. أنظر الشكل لملاحظة خط سير الكرة واللاعب.



شكل (١٦٤)
طريقة الضرب السريع مع إختلاف المراكز للكرات المعدة *One*، من المنطقة *C* ،*D* على الشبكة

وهنا يتبقى سؤال – ألا وهو – هل يبقى أو ينصح بتواجد اللاعب المعد *(S)* بصفة نادرة فى مركز *(3)* والجواب – هنا – لا يشترط حيث نلاحظ فى الأشكال التالية تواجد اللاعب المعد *(S)* فى المنتصف فى مركز *(3)* فمن خلال شكل (١٦٥) الذى يوضح التشكيل الهجومى للاعبان الضاربان فى # *(2، 4)* إذا يتحتم على اللاعب الضارب فى مركز # *(4)* الإقتراب لإتمام الضرب الهجومى من الإعداد العالى *Hight set* بينما لو قام اللاعب الضارب مركز *(2)* بالضرب فلابد أن يكون الإعداد متوسط على إرتفاع حوالى (٢م).

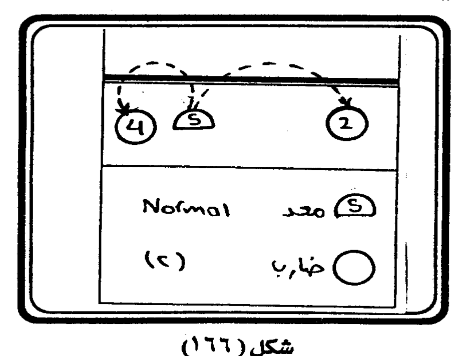


شكل (١٦٥)

يوضح إتمام الضرب من إعداد عالي مركز *(4)* وإعداد متوسط مركز *(2)*

أنظر الشكل الموضح للتعرف على أشكال الإعداد العالى والمتوسط.

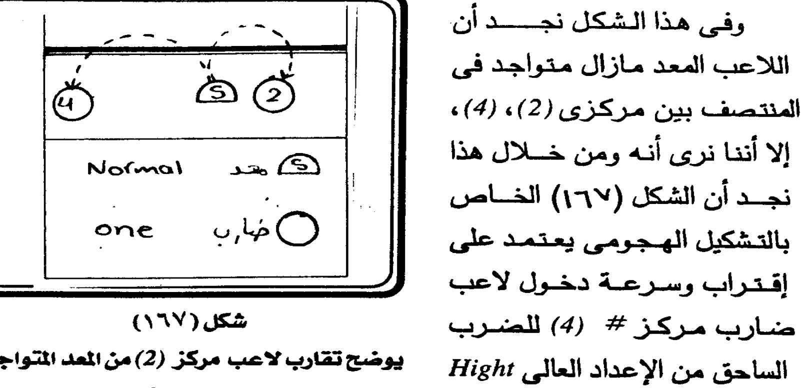
بثبات نفس مكان اللاعب المعد *(S)* بين مركزى *(2 - 4)* فمن خلال شكل (١٦٧) نجد أن التشكيل الهجومى يقوم فيه اللاعب بالإقتراب ودخول اللاعب الضارب مركز # *(4)* للضرب الساحق من الإعداد العالى *Hight set*، بينما يقوم لاعب مركز # *(2)* بإتمام الضرب من كرة معدة إلى *(C)* بالشبكة كنوع من الإعداد المنخفض.



شكل (١٦٦)

يوضح إتمام الضرب من إعداد عالي مركز *(4)* أو إعداد *(C)* في مركز *(2)*

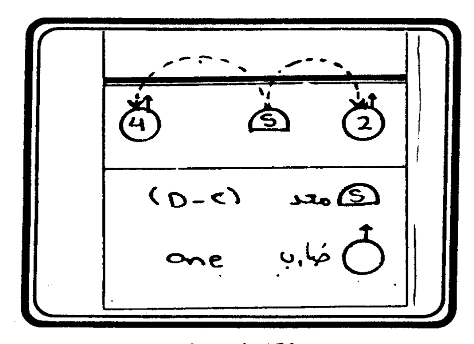
أنظر إلى الشكل الموضح للتعرف على شكل الإعداد العالى فى مركز # (4)، أو الإعداد للمنطقة (C) على الشبكة.



شكل (١٦٧)

يوضح تقارب لاعب مركز (2) من المعد المتواجد في مركز (3)

وفى هذا الشكل نجــد أن اللاعب المعد مازال متواجد فى المنتصف بين مركزى (2)، (4)، إلا أننا نرى أنه ومن خــلال هذا نجــد أن الشكل (١٦٧) الخــاص بالتشكيل الهجومى يعتمد على إقتراب وسرعة دخول لاعب ضارب مركز # (4) للضرب الساحق من الإعداد العالى Hight ثم يقوم اللاعب الضارب فى set نفس اللحظة مركز (2) الضرب السريع (One) من الإعداد المنخفض تحديداً فى المسافة بين (2)/ (3). أنظر الشكل لتحديد خط سير الكرة وكيفية الإعداد.

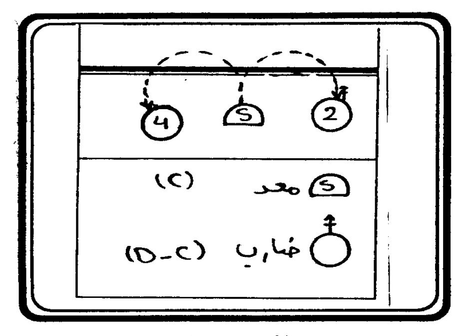


شكل (١٦٨)

التشكيل الهجومي لإتمام الضرب (C - D) من مركز # (4) وخلفاً One back

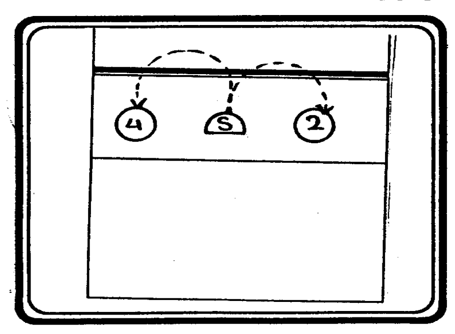
يوضح الشكل (١٦٨) التشكيل الهجومى فى المنطق الهجومية الأمامية الذى يعتمد على إقتراب اللاعبالمتواجد فى مركز # (4) لإتمام الضــرب الســاحق للكرة المعدة (C) (D) للاعب المعد (S) حيث نلاحظ احــداهمــا تتم من الإعــداد المنخفض بإتجاه خلف اللاعب

المتواجد فى مركز # (2) بالضرب الساحق الهجومى الخلفى الذى يطلق عليه .(One - back)



شكل (١٦٩)
التشكيل الهجومي لإتمام الضرب السريع (c) وكذا الضرب الخلفي (D - C)

- يوضح شكل (١٦٩) التشكيل الهجومى من المنطقة الهجومية الأمامية الذى يكون من خلال دخول اللاعب الضارب المتواجد فى مركز # (4) للهجوم السريع باستخدام الضرب الساحق السريع Quick attack على شكل (C) من الإعداد المنخفض Low - set حيث يقوم اللاعب المهاجم المتواجد فى مركز # (2) بإتمام الضرب السريع الخلفى على شكل (D - C) (Quick Back. Hitt (Q. B. H) لاحظ خط قوس طيران الكرة بالنسبة للشبكة فى مركزى (2 - 4).

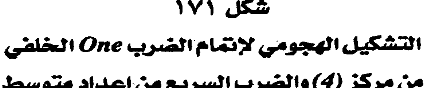


شكل (١٧٠)
التشكيل الهجومي السريع للضرب (one) من مركز (4)، (C) خلفاً من مركز (2)

- يوضح الشكل (١٧٠) التشكيل الهجومى فى المنطقة الهجومية الأمامية الذى يعتمد على إقتراب ودخول اللاعب المتواجد فى مركز # (4) لإتمام الضرب الهجومى السريع على شكل قوس طيران (One) من الإعداد المنخفض لاحظ قوس طيران الكرة فى الرسم، ثم يقوم

اللاعب المتواجد فى مركز *(2)* بالإقتراب لإتمام الضرب الساحق على شكل *(C)* من الإعداد المنخفض *Low - Back set* .

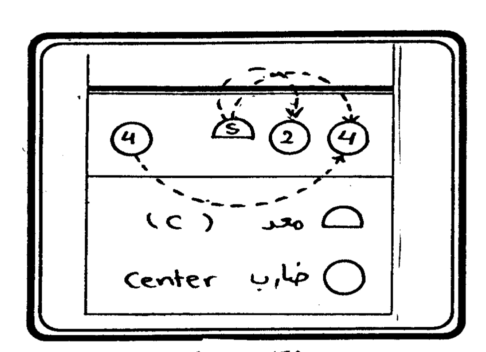
- يوضح شكل (١٧١) التشكيل الهجومى الذى يتم من المنطقة الهجومية الأمامية نرى فيه الإقتراب السريع للاعب المتواجد فى مركز # *(2)* لإتمام الهجوم السريع خلف اللاعب المعد *(S)* على شكل قوس *(One)* فى نفس اللحظة ثم يقوم اللاعب المتواجد فى مركز رقم *(4)* للتحرك خلف اللاعب المعد *(S)* لأداء هجوم الضرب الساحق *(Center)* من المنتصف من الإعداد المتوسط *Middleset* .



شكل ١٧١

التشكيل الهجومي لإتمام الضرب *One* الخلفي من مركز *(4)* والضرب السريع من إعداد متوسط

- يوضح شكل (١٧٢) التشكيل الهجومى الذى يتم من المنطقة الهجومية الأمامية الذى يعتمد على سرعة إقتراب ودخول اللاعب المتواجد فى مركز *(2)* لإتمام الضرب السريع خلف خط المعد *(S)* على شكل *Back set (C)* ثم يقوم اللاعب المتواجد فى مركز # *(4)* بالتحرك السريع للذهاب خلف المعد، واللاعب



شكل (١٧٢)

التشكيل الهجومي للضرب السريع خلف المعد والسريع من المنتصف

المتواجد بمركز *(2)* لأداء الضرب السريع ما بين مركزى *(2 - 3)* من خلال الإعداد المتوسط على شكل *Center* .

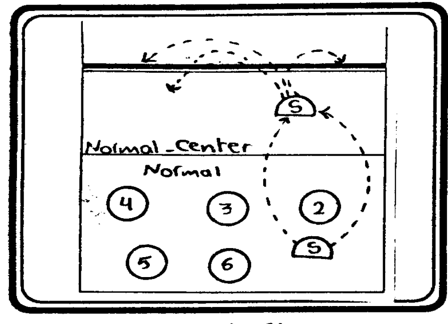
أنظر أقواس طيران الكرة، وكذا التحرك السريع للاعب مركز *(4)*.

التشكيلات الهجومية الخاصة بطريقة
(1 - 5)، *(2 - 6)*

كما سبق وأوضحنا أن هذه الطريقة *(5 - 1)* تعتمد على وجود (خمس) لاعبين ضاربين متخصصين فى مختلف أنواع الضرب الهجومى ووجود لاعب معد (واحد) يقوم بتأدية مختلف أنواع الإعداد لهؤلاء اللاعبين حسب أماكن تخصصاتهم وطريقة ضربهم، ومن ثم سوف نجد أن هناك ثلاث دورانات عادة ما يتواجد فى طريقة (٤ – ٢) أما عن وجود اللاعب المعد فى المنطقة الخلفية فسوف نلاحظ أن هناك ثلاث دورانات أخرى يتوافر فيها الهجوم المكثف على الشبكة.

الأمر الذى فيه يزيد فاعلية هذا الهجوم وبالتالى تحقق الفوز للفريق وعادة ما نلاحظ تواجد اللاعب المعد فى المنطقة الأمامية أما فى مركز # *(2)* أو مركز # *(3)* أو بين مركزى # *(2، 3)*، أما فى حالة تواجد المعد فى المنطقة الخلفية فسوف نجده يتواجد فى مراكز # *(1)* بصورة دائمة وذلك لتسهيل الإختراق *Pentration* من الخلف للأمام ليتواجد بين مركزى *(2) (3)* وذلك أثناء وجوده فى مراكز *(1) (6) (5)* حيث نجده يتحرك فى العادة لمركز *(1)* وبالتالى سوف نستعرض ونتناول بعض التشكيلات الهجومية المنفذة فى أسلوب أو بطريقة *(5 - 1)* الهجومية الذى يكون فيها المعد فى مركز # *(1)* فى المنطقة الخلفية.

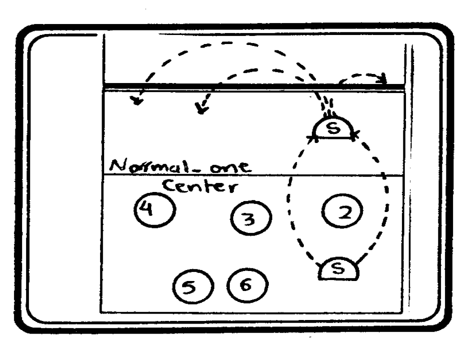
فمثلاً نلاحظ من خلال الشكل (١٧٣) أن هذا التشكيل الهجومى يستوجب دخول اللاعب الضارب من مركز # *(4)* لإتمام الضرب الهجومى الساحق من كرة معدة من المعد الذى توغل من المنطقة الخلفية وقام بالإختراق من مركز *(1)* ليقوم بالإعداد العالى ***Hight set*** أو



شكل (١٧٣)
أشكال الإعداد الثلاث المختلفة

من الممكن دخول اللاعب الضارب مركز *(3)* لإتمام الضرب ***Center*** فى المنتصف مركز *(3)* ثم يقوم لاعب مركز *(2)* بالضرب الهجومى من الإعداد العالى الخلفى ***Hight back set*** أنظر الشكل للتعرف على كيفية توغل وافتراق اللاعب المعد من المنطقة الخلفية ثم لتتعرف على خط سير الكرة فى أنواع الإعداد.

بنفس طريقة إختراق اللاعب المعد *(S)* المتواجد فى مركز # *(1)* فى المنطقة الخلفية، يتجه بالجرى السريع أمامه جوار الخط الجانبى أو من خلال الجرى للمرور من بين *(2)*، *(3)*، ليتجه إلى الأمام ليقف على الشبكة ما بين مركز *(2)*، *(3)* فيلاحظ من خلال شكل (١٧٤) أن التشكيل الهجومى يتطلب سرعة إقتراب

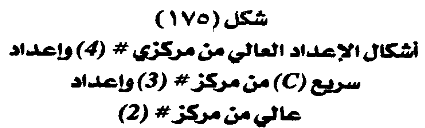


شكل (١٧٤)
أشكال إعداد العالي والسريع من مركز *(3)* *(4)* *(2)* بعد إختراق اللاعب المعد

ودخول اللاعب الضارب من مركز # *(4)* لإتمام الضرب الهجومى من كرة معدة إعداد عالى، أو دخول وإقتراب لاعب ضارب مركز *(3)* لإتمام الضرب السريع من إعداد *(One)* أو يقوم لاعب ضارب آخر من مركز # *(2)* لإتمام الضرب الساحق من كرة معدة الإعداد العالى *Hight set*.

أنظر الشكل الموضح، لكى تتعرف على خط سير اللاعب المعد وكيفية إختراقه من الخلف للأمام – ومكان تواجده، وكذلك خط سير الكرة وأقواس طيرانها فى المراكز الأمامية *(2) (3) (4)*.

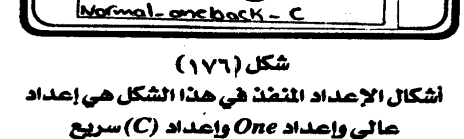
بنفس طريقة إختراق اللاعب المعد *(S)* من المنطقة الخلفية وإختراقه ليتواجد على الشبكة فى المنطقة الأمامية بين مركزى *3)* *(2 -* يستخدم فى ذلك الإختراق إلى الجانب بجوار الخط الجانبى أو الإختراق الداخلى بين *(2 - 3)* نجد أن الشكل (١٧٥) يوضح التشكيل الهجومى الذى فيه يتم دخول لاعب ضارب مركز *(4)* لإتمام الضرب الهجومى لكرة معدة إعداد عالى *Hight set* وأيضاً إمكانية إقتراب ودخول لاعب ضارب مركز # *(3)* للضرب السريع *Quick* فى مركز *(3)* ويقوم لاعب مركز # *(2)* لإتمام الضرب الهجومى من كرة معدة إعداد عالى.



شكل (١٧٥)
أشكال الإعداد العالي من مركزي # *(4)* وإعداد سريع *(C)* من مركز # *(3)* وإعداد عالي من مركز # *(2)*

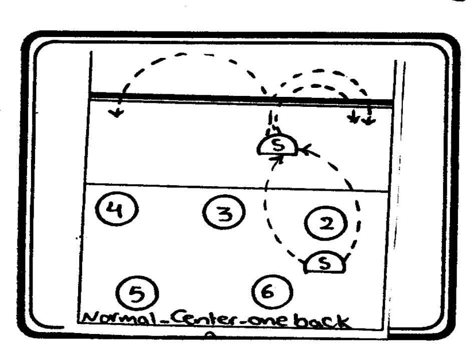
أنظر الشكل للتعرف على إختلاف أو ثبات أقواس الإعداد عن الشكل السابق.

مــازال أيضـاً المعـد الذى يتوغل أقرب إلـى مركز # *(3)* إلا أن طـرق الإعـداد إخـتلفت حيث نلاحظ مـن خـلال شـكل (١٧٦)أن التـشكيل الـهـجـومى الذى يتطلب إقـتـراب ودخـول لاعب مـركـز # *(4)* لإنـهـاء الضـرب الـهـجـومى لكرة مـعدة إعـداد عـالى *(s، h)* أو إقـتـراب دخـول لاعب ضـارب مـركـز # *(3)* لتنفيذ الضرب السريع كرة معدة *(One)* خلف المعد مباشرة أو يقوم لاعب مركز # *(2)* بالضرب الهجومى السريع لكرة معدة إعداد *(C)*.



شكل (١٧٦)
أشكال الإعداد المنفذ في هذا الشكل هي إعداد عالي وإعداد *One* وإعداد *(C)* سريع

أشكال أخـرى من الإعـداد يقـوم بهـا اللاعب المعـد *(S)* فـى مـركـزى *(2)* نرى تـوغـــه مـن المنطقـة الخلفيـة إلى الأمـام، ثم يتواجد فى مركز *(3)* سواء كـان هذا التوغل خارجى أو داخلى كما فى الشكل.

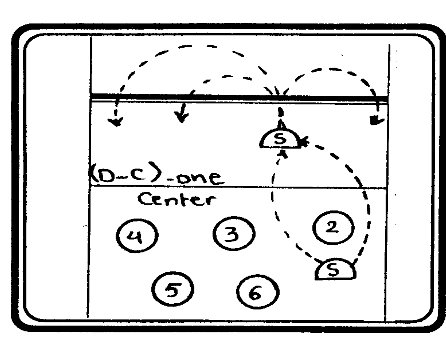


شكل (١٧٧)
إعداد عالي للضرب من مركز # *(4)*
إعداد سريع *one back* خلفا لمركز *(2)* أو إعداد منتصف لمركز *(3)*

فمثـلاً نلاحـظ أن الشـكل (١٧٧) من خـلال هذا التـشكيل الـهـجـومى الذى يتطلب سـرعـة إقتراب على دخول لاعب ضارب من مركز # *(4)* لإنهاء الضرب الهجـومى الساحق لكرة معدة لإعداد عالى

Hight set وأيضاً دخول وإقتراب لاعب ضارب مركز # *(2)* لإنهاء الضرب الساحق السريع لكرة معدة خلفاً *(One back)* وأن يقوم لاعب ضارب من مركز # *(3)* لإتمام الضرب الساحق لكرة معدة إعداد *(Center)* أنظر الشكل الموضح لكى تتعرف على خط سير الكرة وكذا أقواس طيران الكرات المعدة من الاعب المعد.

بنفس طريقة الإقتراب والتواجد على الشبكة فى المنطقة الأمامية يستطيع اللاعب تنفيذ أشكال أخرى من الإعداد فمثلاً نلاحظ من شكل (١٧٨) أن هذا التشكيل الهجومى يتطلب سرعة إقتراب ودخول لاعب ضارب مركز # *(4)* لإنهاء الضرب الهجومى الساحق السريع للكرات المعدة فى أماكن *(D - C)* على الشبكة، أو سرعة إقتراب دخول لاعب ضارب مركز # *(3)* لتنفيذ الضرب الهجومى الساحق السريع *(Quick one)* أو يقوم لاعب ضارب مركز # *(2)* لإتمام الضرب الساحق من منتصف الإعداد *Center* .

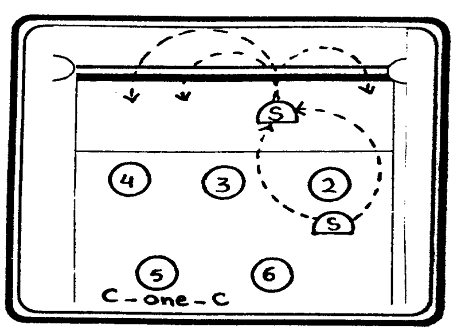


شكل (١٧٨)
إعداد في أماكن *(C - D)*
إعداد سريع *(Quick one)*
وإعداد منتصف *Center*

- لسهولة إستيعاب ذلك أنظر إلى أقواس طيران الكرة مقارنة بالشكل السابق.

شكل آخر من أشكال الإعداد يستطيع اللاعب تنفيذها حيث يلاحظ من شكل (١٧٩) أن التشكيل الهجومى يعتمد على إقتراب دخول لاعب ضارب

مركز # (4) لإنهاء الضرب الساحق من كرة معدة سريع (C) أو محاولة دخول لاعب ضارب مركز # (3) لإنهاء ضرب ساحق سريع لكرة معدة (One) وأخيراً يمكن للاعب ضارب فى مركز # (2) أن يقوم بضرب ساحق لكرة معدة سريع (C).



شكل (١٧٩)
إعداد سريع (C) لضارب (4)
إعداد سريع One لضارب (3)
إعداد سريع (C) لضارب (2)

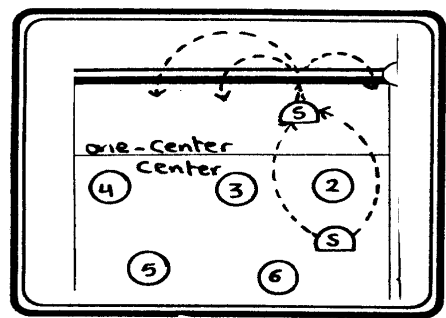
– لاحظ إختلاف أقواس طيران الكرات المعدة مقارنة بالشكل السابق.

محاولات أخرى فى التنويع فى أشكال الإعداد يقوم بها اللاعب المعد فور إختراقه حيث يستطيع من خلال الشكل (١٨٠) تنفيذ التشكيل الهجومى الذى يعتمد على سرعة دخول اللاعب ضارب مركز # (4) لإتمام الضرب الهجومى الساحق لكرة معدة فى المنتصف Center أو أن يقوم لاعب ضارب مركز # (3) بإتمام الضرب الساحق السريع بكرة معد (C) أو تنفيذ الإحتمال الأخير الذى يعتمد على دخول لاعب ضارب مركز # (2) للضرب الهجومى الساحق السريع خلف المعد لكرة معدة (C).

شكل (١٨٠)
أشكال الإعداد Center للاعب # (4) قرب مركز (3) وإعداد سريع لمركز # (3) وإعداد (C) خلفاً لمركز (2)

– أنظر الشكل للتعرف على أشكال الإعداد بالنسبة للجانبين.

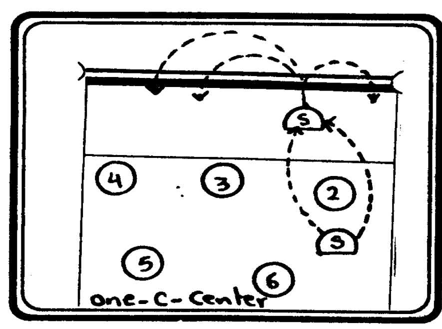
يتضح من الشكل (١٨١) أن هذا التشكيل الهجومى نجده يعتمد على سرعة دخول لاعب ضارب مركز *(4)* إنهاء الضرب الهجومى الساحق السريع *One* أو أن يقوم لاعب ضارب مركز # *(3)* للضرب الساحق لكرة معدة *Center* ثم يقوم لاعب مركز # *(2)* بالدخول للضرب الساحق *Center*.



شكل (١٨١)
إعداد *One* لمركز # *(4)*
إعداد منخفض لمركز # *(3)*
إعداد منتصف خلفي لمركز # *(2)*

– أنظر الشكل وحاول أن تقارن بالشكل السابق.

– تأكيداً على أهمية ثبات مكان اللاعب المعد *(S)* فور إختراقه من المنطقة الخلفية نجده من خلال شكل (١٨٢) أن التشكيل الهجومى قد إختلف حيث أصبح الهجوم يتمركز فى مراكز *(2)*، *(3)*. فيلاحظ دخول لاعب ضارب مركز # *(4)* لإتمام الضرب السريع لكرة معدة *One* أو إقتراب لاعب ضارب مركز # *(3)* للضرب الساحق السريع لكرة معدة *(C)* أو أن يقوم لاعب ضارب مركز # *(2)*

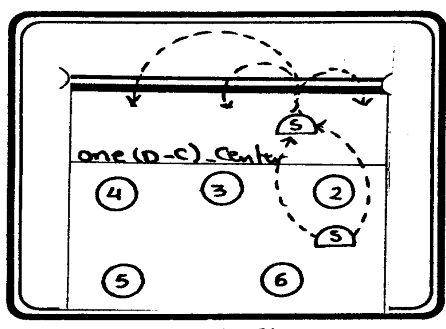


شكل (١٨٢)
إعداد *One* من مركز # *(4)*
إعداد مركز *(3)* *One*
إعداد *Center* لمركز *(2)*

بتنفيذ الضرب الهجومى لكرة معدة *Center*، وهذا يتطلب مواجهة المعد للضارب.

- يلاحظ إختلاف واضح فى المسار وأماكن تنفيذ الضرب.

ومن خلال مجموعة الأشكال التالية التى سوف نستعرضها نجد أن هناك شبه إتفاق على طريقة توغل اللاعب المعد من مركز *(1)* فى المنطقة الخلفية للملعب (الدفاعية) سواء كان هذا التوغل بجوار الخط الجانبى - وهو ما يسمى توغل خارجى أو توغل داخلى ما بين لاعبى مركز *3 - 2)* كما هو موضح فى الشكل ويمكن أن يكون هذا الإختلاف فى توظيف أشكال الإعداد يتضح

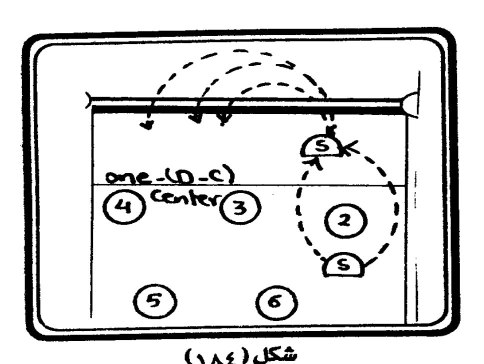


شكل (١٨٣)
أشكال إعداد وهي *One* لمركز *(4)*، *(D - C)* لمركز *(3) Center* لمركز *(2)*

من خلال شكل (١٨٣) فى هذا التشكيل الهجومى أنه يعتمد على سرعة الكرات ودخول لاعب ضارب مركز *# (4)* لضرب سريع كرة معدة *(One)* أول دخول لاعب ضارب مركز *# (3)* للضرب الساحق لكرة معدة *(C)* - إلى أعلى الشبكة يقوم لاعب ضارب مركز *# (2)* بضرب هجومى لكرة معدة *Center*، مع مراعاة مواجهة ضارب *(2)* .

- لاحظ أن هذا الشكل قد يكون مشابهاً لأشكال أخرى سابقة ولكن الإختلاف فى شكل الكرات الكعدة - لاحظ خط سير الكرة وأقواس طيرانها.

ومن خلال الشكل التالى نلاحظ توظيف مختلف لأنواع الإعداد المنفذة يتضح لنا من خلال شكل (١٨٤) أن التشكيل الهجومى قد إختلف وأن إقتراب

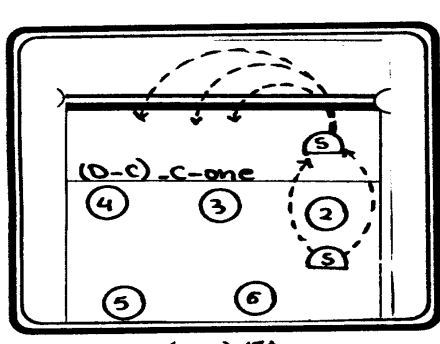


شكل (١٨٤)

ودخول لاعب ضارب مركز # (4) لإنهاء الضرب الساحق بكرات معدة إما (D - C) أو أن يدخل لاعب ضارب مركز (3) لإتمام ضرب سريع لكرة معدة (C) وأن يقوم لاعب مركز # (2) بتنفيذ ضرب ساحق سريع أمامي لكرة معدة (One).

– لاحظ أن أقواس طيران الكرات المعدة فى إتجاه واحد وأن تكثيف الضرب فى منتصف الشبكة نسبياً.

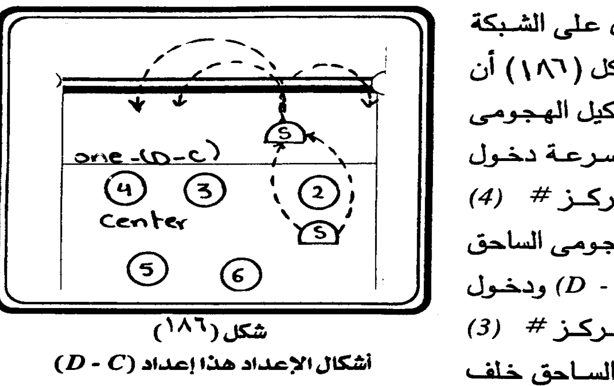
ولتكثيف إتجاه الضرب مع ترتيب لاعب مركز # (2) يوضح شكل (   ) أنه لتنفيذ تشكيل هجومي لابد من دخول لاعب ضارب مركز # (4) لإتمام الضرب الساحق لكرة معدة (C) أو (D) وإمكانية دخول لاعب ضارب مركز # (3) لتنفيذ ضرب ساحق لكرة معدة فى المنتصف Center أو يتم تنفيذ ضرب هجومي لمركز (2) بالضرب الساحق السريع الأمامي لكرة معدة (One).



شكل (١٨٥)
أشكال الإعداد هذا إعداد (D ،C) لمركز # (4) وإعداد من مركز (3) للمنتصف أو إعداد One في (2)

إستمرار لمحاولة من اللاعب المعد فى تنويع الكرات المعدة فور توغله أو

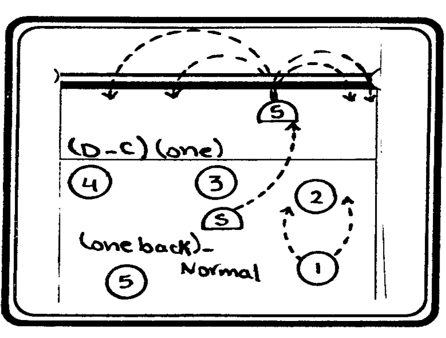
إختـراقـه للوصـول على الشـبكة يتـضح لنا من الشكل (١٨٦) أن إمكانية تنفيذ التشكيل الهجومى نراه يعتمـد على سرعـة دخـول لاعب ضـارب مـركـز # *(4)* لإنهاء الضرب الهجومى الساحق للكرات المعدة *(D - C)* ودخـول اللاعب ضـارب مـركـز # *(3)* لتنفـيـذ الضـرب السـاحق خلف المعد من كرة معدة *One back*، وأن يقـوم لاعب ضـارب مـركـز *(2)* بالضرب الساحق السريع الأمامى *(C)*.



شكل (١٨٦)
أشكال الإعداد هذا إعداد *(D - C)* لمركز # *(4)* و إعداد *One back* لمركز # *(3)* وإعداد *(C)* لمركز # *(2)*

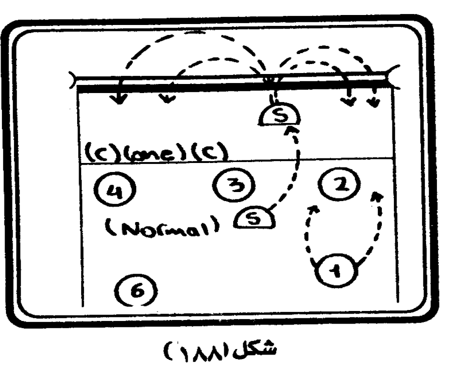
- لاحظ التنوع الخاص بالكرات المعدة *One*، *D - C* فى المنتصف.

- فى حـالة تواجـد اللاعب المعد فى مـركل *(6)* يتوغل أو يختـرق ناحيـة اليـمين ليقـوم بتنفـيـذ التـشكيل الهـجـومى الذى يعـتـمـد على إقـتـراب ودخـول لاعب ضـارب مـركـز # *(4)* لإنهـاء الضـرب السـريع بإعـداد *(D - C)* أو أن يدخل لاعب ضـارب مـركـز *(3)* لإتمام ضـرب سريع لكرة مـعـدة *(One)* أو ينفـذ لاعب ضـارب مركز *(2)* بالضرب السريع الخلفى للمعد لكرة معدة *(One back)* أو إتمام لاعب مـركـز *(1)* بالضرب الساحق العالى خلف منطقة الهجوم، لاحظ زيادة معدل الضرب.



شكل (١٨٧)

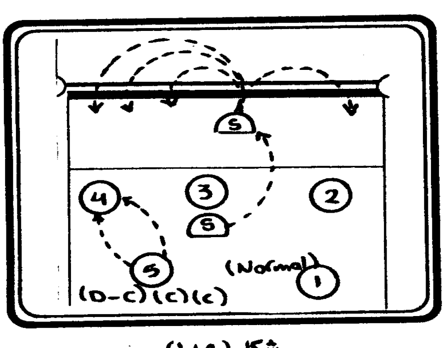
مازال توغل أو إقتراب اللاعب المعد من مركز # (6) من ناحية اليمين ما بين (2) - (3) كما في الشكل



شكل (١٨٨)

- فيلاحظ من شكل (١٨٨) تنفيذ التشكيل الهجومي يستوجب ضرورة دخول لاعب ضارب مركز # (4) لإتمام الضرب السريع لكرة معدة أو دخول لاعب ضارب مركز # (3) لإنهاء الضرب السريع معدة (One) أو دخول لاعب ضارب مركز (2) للضرب السريع الخلفي لكرة معدة (C) ثم دخول لاعب مركز (1) للضرب بإعداد عالي خلف منطقة الهجوم.

وفي هذا الشكل نلاحظ أن اللاعب المعد (S) في مركز (6) ونرى توغله أو إختراقه يمكن تنفيذ شكل (١٨٩)



شكل (١٨٩)

الخاص بالتشكيل الهجومي الذي نجده يعتمد على سرعة إقتراب دخول لاعب ضارب مركز # (4) لتنفيذ الضرب السريع للكرات المعدة (C) (D) أو أن يدخل لاعب ضارب مركز (3) لإتمام الضرب الساحق السريع لكرة معدة (C) أو أن يدخل لاعب مركز (2) لتنفيذ الضرب الساحق الخلفي السريع لكرة معدة (C) أو يقوم لاعب مركز (5) بالتحرك للضرب الخلفي للإعداد العالي خلف منطقة الهجوم.

الفصل الثاني عشر

تغطيـة الهجـوم

- مقدمة.
- العوامل التى تؤثر فى نجاح الهجوم وتشكيلات التغطية.
- أنواع التغطية الخاصة باللاعب المهاجم والتشكيلات المساهمة.

الفصل الثاني عشر

تغطيـــة الهجـــوم

وحول هذه النقطة نود أن نوضح حقيقة هامة فى شأن نجاح الهجوم ألا وهى أن التشكيلات الخاصة بتغطية المهاجم، التى سوف نستعرضها فى هذا الفصل بشىء من التفصيل لاتقل أهمية عن التشكيلات الدفاعية، التى سبق أن أشرنا إليها عند تناولنا لطرق وتشكيلات الدفاع باعتبارها القاسم الأكبر فى نجاح أنواع الدفاعات المنفذة المختلفة، كذلك الحال بالنسبة للهجوم حيث تعتبر تغطية اللاعب المهاجم الضارب من أهم الإستراتيجيات التى يجب على كل من المدربين أن يعلموها للاعبيهم، ويهتمون بالتدريب عليها حتى يصبح لكل مركز هجومى تشكيلاته (الدفاعية) الخاصة بتغطية المهاجم، وهنا نود أن نوضح حقيقة هامة جداً ألا وهى نحن هنا لا نقلل من قوة الأداء الهجومى من قبل اللاعب المهاجم والذى يقوم به من المراكز الأمامية الثلاثة المعروفة لدينا جميعاً مراكز *(2 - 3 - 4)* ولكن قوة هذا الأداء من الممكن أن يقابلها أو يقف أمامها حائط صد قوى من قبل الفريق المعاكس، فبالتالى فإن إحتمال إتداد الكرة المضروبة من قبل المهاجم أمراً متوقعاً بنسبة كبيرة وبلتالى فإن تأمين هذا المهاجم من خلال إتخاذ التشكيلات الخاصة بتغطية المهاجم بات أمر ضرورى يجب أن يقوم به ويتدرب عليه معظم الفرق، حتى يتسنى له تأمين ضاربيهم.

وهنا نود الإشارة إلى أنه لو كنا قد تناولنا فيما سبق بشىء من التفصيل التشكيلات المختلفة سواء بتكوين حائط فردى، أوزوجى، أو ثلاثى، وكذلك التشكيلات المختلفة سواء بتكوين حائط فردى، أو زوجى، أو ثلاثى، وكذلك التشكيلات الدفاعية وراء هذه الأفراد من الصد، ودور اللاعب مركز *(6)* فى هذه التشكيلات، هنا نود أن نوضح أن هذا الأمر، سوف يتناول أيضاً التغطية الخاصة بالهجوم والمهاجم الضارب، سواء كان هذا الضارب المهاجم فى المراكز

الأمامية (2، 3، 4) أو المراكز الخلفية والهجوم من المنطقة الخلفية، لا كيفية تنفيذ التشكيلات الخاصة بتغطية المهاجم من هذه المراكز، وكذلك دور اللاعب مركز (6) فى هذه التغطية خاصة عندما يكون متقدماً أو متأخراً.

ولكن قبل ذلك نود أن نشير هنا إلي العوامل الخاصة التي تؤثر في نجاح الهجوم وتشكيلات تغطيته، وهي علي النحو التالي:

١- إمكانيات اللاعبين المكلفين بالتغطية سواء كانت بدنية - مهارية وقدرتهم على تحمل مسئولية التحرك فى جميع الإتجاهات للحاق بالكرات المرتدة من حائط الصد، أو الساقطة، أو الهارية منه، أو المضروبة قطرياً.

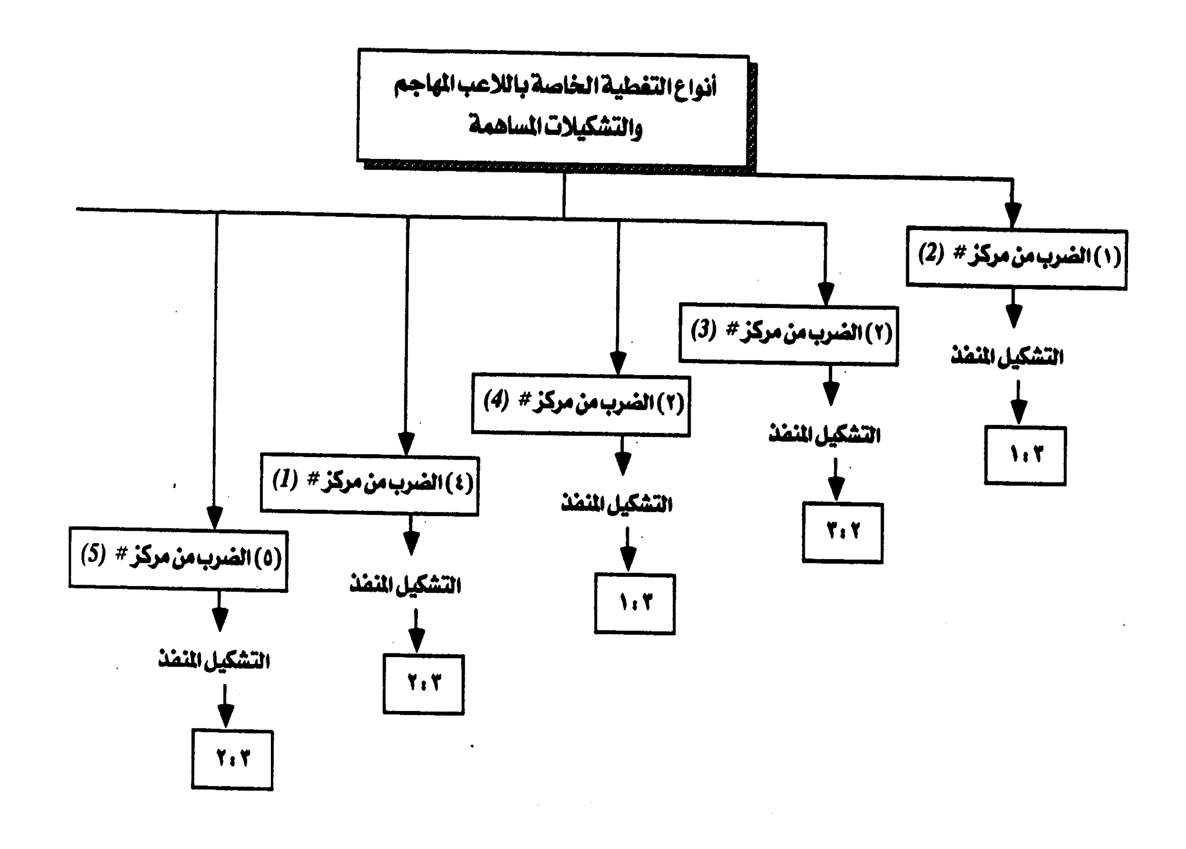
٢- إمكانياتهم الخاصة بمدى إمتلاكهم لسرعة الحركة (الإنسيابية) والقدرة على التحكم (التوقيت المضبوط فى توجيه أجسامهم لحظة التغطية).

٣- القدرة العضلية للرجلين والجسم ككل، لمقابل إحتياجات الوقفات الدفاعية خلف المهاجم عند تنفيذ تشكيل التغطية.

٤- سرعتهم نحو إتخاذ قرار التعامل مع الكرة.

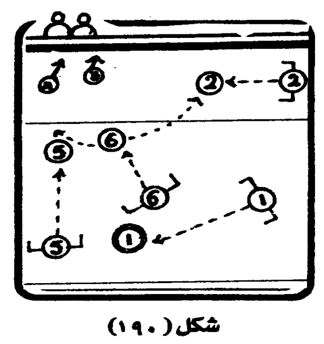
٥- سرعة رد الفعل نتيجة القرار المتخذ نحو التعامل مع الكرة وتوجيهها التوجيه السليم.

٦- لابد أن يعرف جميع اللاعبين المكلفين بالتغطية خلق الضارب بأنها ترفع من ثقة اللاعب المهاجم، حيث يحس أنه نوعا.


أنواع التغطية الخاصة باللاعب المهاجم
والتشكيلات المساهمة
(١) الضرب من مركز # (2)
التشكيل المنفذ
١ : ٣
(٢) الضرب من مركز # (3)
التشكيل المنفذ
٢ : ٣
(٢) الضرب من مركز # (4)
التشكيل المنفذ
٣ : ١
(٤) الضرب من مركز # (1)
التشكيل المنفذ
٣ : ٢
(٥) الضرب من مركز # (5)
التشكيل المنفذ
٣ : ٢

أولاً: المعد في المنطقة الأمامية (2) (3) (4):

١- في حالة إذا كان الضرب الهجومي من مركز # (4) فيتم تنفيذ تشكيل (3 - 1):



شكل (١٩٠)

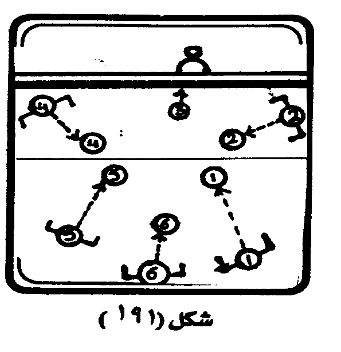
وبما أن فى هذا النوع من الهجوم، يشكل اللاعب المهاجم مركز # (4) أساس الهجوم على لاعب مركز (4) أن يقوم بالتحرك من خلال إتخاذ خطوات الإقتراب الجرى لإتمام الهجوم من المنطقة الأمامية بينما على لاعب مركز # (3) سرعة التحرك من خلال تقهقره خطوة أو خطوتين ثم التقدم السريع لاحتمال إتمام الهجوم السريع بينما على لاعب مركز # (2) المكلف بمهمة الإعداد بعد تنفيذ الإعداد للأمام سرعة التحرك لتغطية لاعب مركز # (4).

كما يجب على لاعب مركز (6) سرعة التحرك للأمام حتى خط الهجوم ليشارك فى قوس التغطية الدفاعى أيضاً فى نفس اللحظة يتحرك لاعب مركز # (5) للأمام حتى خط الهجوم ليكون بجوار (6) ويبقى لاعب مركز (1) الذى عليه أن يتحرك ليصبح خلف لاعبى (2، 6، 5) قوس التغطية (3) فى منتصف الملعب.

ليشكل قوس (1) لذلك فى التشكيل (3 : 1) يعتبر من التشكيلات المناسبة خاصة إذا كان هناك حائط الصد فى الجهة العكسية وهو حائط حصد ثنائى.

* أنظر الشكل لملاحظة أماكن تمركز اللاعبين الأصليين وكيفية التحرك فيها.

٢ - في حالة إذا كان الضرب الهجومي من مركز (3) في المنطقة الأمامية فيتم تنفيذ تشكيل (2 - 3):

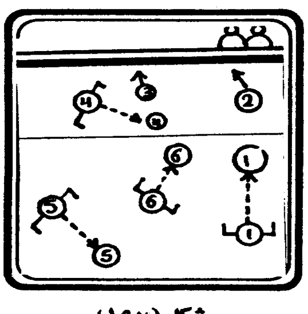

شكل (١٩١)

سوف نلاحظ أن اللاعب مركز # (3) هو اللاعب الضارب الرئيسى فى هذا النوع من الهجوم الذى يجب على هذا أن يقوم بالتحرك لإتمام الهجوم (هجمة) من المنطقة الأمامية فى نفس اللحظة على اللاعب (4) بالتحرك باتجاه خط الهجوم ليصل إلى خط الهجوم والنزول فى وضع التغطية أيضاً على لاعب مركز (2) بعد إتمامه للإعداد بسرعة التحرك باتجاه خط الهجوم والنزول على خط الهجوم أسفل لاعب مركز (3) مكون مع اللاعب (4) قوس تغطية الضارب الأول، كما يجب تحرك لاعب مركز (1) أن يترك مركزه خلفاً أو يتجه بسرعة للأمام لكى يصل خلف خط الهجوم ليشكل أول فرد فى القوس الدفاعى الأول، كما يجب على لاعب مركز (5) أن يتحرك للأمام خلف خط الهجوم بنفس طريقة اللاعب (1) بتحركه ليصل خلف خط الهجوم ليكون اللاعب الثانى فى القوس هنا على لاعب مركز (6) أن يتحرك للأمام بين مركز (5) ليشكل القوس الدفاعى فى التغطية خلف خط الهجوم.

ويعتبر هذا التشكيل (2 - 3) الخاص بالتغطية من التشكيلات المناسبة خاصة إذا كان حائط الصد المعاكس فردى.

* أنظر الشكل لملاحظة تمركز اللاعبين فى مراكزهم الأصلية وكيفية التحرك فى المراكز.

٢ - في حالة إذا كان الضرب من مركز # *(2)* في المنطقة الأمامية فيتم إتخاذ تشكيل *(3 - 1)*:



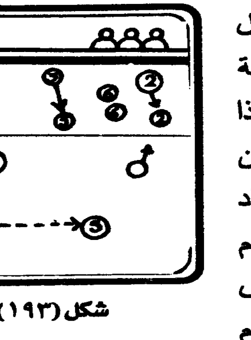
شكل (١٩٢)

وبما أن هذا النوع من الهجوم، يشكل اللاعب المهام مركز # *(2)* أساس الهجوم هنا يجب على اللاعب سرعة التحرك من خلال إتخاذ خطوات الجرى والإقتراب وإتمام حركة الوثب للهجوم من المنطقة الأمامية فى نفس اللحظة يجب أن يتحرك اللاعب المتواجد فى مركز # *(3)* من خلال التحرك بالتقهقر خطوة أو خطوتين ثم التقدم للهجوم السريع بينما يجب على لاعب مركز *(4)* سرعة التحرك للوصول بالقرب من خط الهجوم المكلف بالتغطية خلف لاعب مركز *(2)* المنفذ للضرب، كذلك يجب على اللاعب مركز # *(1)* مغادرة مركزة والتحرك للأمام ليصل إلى خط الهجوم لتشكيل الفرد الشخص الثانى فى قوس التغطية وأيضاً فى نفس اللحظة نرى لاعب مركز *(6)* يتحرك للأمام بالقرب من خط الهجوم ليشكل الفرد الثالث فى قوس التغطية مع مركز *(1 - 4)*.

وأخيراً يجب على لاعب مركز *(5)* أن يتحرك إلى منتصف الملعب ليصبح خلف لاعب *(1 - 6 - 4)* والقوس الأول يشكل هو القوس الثانى بمفرده.

ويعتبر التشكيل *(3 - 1)* من أفضل التشكيلات المناسبة خاصة إذا كان حائط الصد فى الجهة العكسية حائط صد زوجى.

٤ - في حالة الضرب الهجومي من مركز # *(1)* في المنطقة الخلفية فيتم إتخاذ تشكيل *(3 - 2)*:

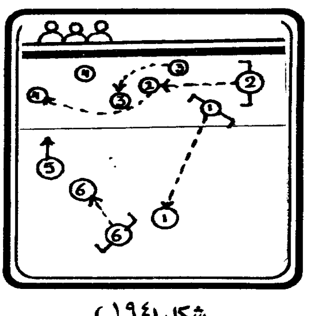


شكل (١٩٣)

وهنا سوف نجد شكل مغاير تماماً فى شكل الهجوم حيث يكون تمام الهجوم من المنطقة الخلفية، وبالتالى يصبح تشكيل التغطية فى هذا النوع مخالفاً تماماً لما هو متبع فى الهجوم من المنطقة الأمامية وعليه فور قيام المعد بالإعداد تجاه اللاعب *(1)* يقوم هذا اللاعب بإتمام خطوات الهجوم من المنطقة الخلفية فى نفس اللحظة يجب على اللاعب مركز *(2)* القيام بعمل خداع الضرب السريع ثم الهبوط مع تغيير الإتجاه والتحرك لتغطية اللاعب ضارب *(1)* فى المنطقة الهجومية، أيضاً على لاعب مركز # *(3)* القيام بنفس عمل مركز *(2)* من حيث خداع الضرب والذى يشارك فى التغطية وعلى لاعب مركز *(6)* فور الإنتهاء من الإعداد سرعة التحرك للوصول أسفل لاعب مركز *(1)* لأداء مهمة التغطية أيضاً يقوم لاعب مركز *(4)* بعمل خداع هجومى ثم التحرك بسرعة حتى يصل بعد خط الهجوم للمشاركة فى التغطية ويتبقى اللاعب مركز *(5)* أيضاً الذى عليه أن يقوم بالتحرك إلى منتصف الملعب للكرات الخلفية لكى يكون الفرد أو الشخص الثانى قوس التغطية الثانى.

ويعتبر هذا التشكيل *(3 - 2)* الخاص بالتغطية من التشكيلات المناسبة وخاصة إذا كان حائط الصد فى الجهة العكسية ثلاثى.

٤ - في حالة إذا كان الضرب الهجومي من مركز (5) في المنطقة الخلفية فيتم إتخاذ تشكيل (3 - 2):



شكل (١٩٤)

وهنا سوف نلاحظ ما ينطبق على تغطية الضرب من مركز (1) سوف ينطبق على الناحية المقابلة فى مركز (5) حيث يقوم لاب مركز # (5) بالهجوم من المنطقة الخلفية من كرة معدة من مركز (1) التغطية الأولى فى نفس اللحظة على اللاعب مركز (2) أن يقوم بعمل خداع هجومى على الشبكة ثم الهبوط وسرعة التحرك إلى منتصف منطقة الهجوم ليكون الفرد رقم (1) المشارك فى قوس التغطية الأول أيضاً على لاعب مركز (3) أن يقوم بنفس خداع على الشبكة ثم التحرك للوصول إلى خط الهجوم ليكون الفرد رقم (2) المشارك فى قوس التغطية .

كذلك يفعل نفس الشيء لاعب مركز # (4) حيث يقوم بعمل خداع ثم التحرك إلى خط الهجوم ليكون الفرد مركز # (3) المشارك فى قوس التغطية.

بينما على لاعب مركز # (6) سرعة التحرك للأمام ناحية اليسار ليكون خلف اللاعب مركز (5) ليشكل الفرد الأول فى قوس التغطية الثانى، كذلك يجب على لاعب مركز # (1) بعد الإسهام بالإعداد سرعة التحرك بإتجاه منتصف الملعب، ليشكل الفرد الثانى مع اللاعب (5) فى قوس التغطية الثانى.

ويعتبر هذا التشكيل (3 - 2) الخاص بالتغطية من التشكيلات المناسبة خاصة إذا كان حائط الصد فى الجهة العكسية أو الخصم لمقابلة هذا الهجوم حائط صد ثلاثى.

الفصل الثالث عشر

التشكيلات الدفاعية في الكرة الطائرة

- مقدمة.
- الخطط الدفاعية فى الكرة الطائرة.
- أهم طرق الدفاع المنفذة فى الكرة الطائرة.
- طريقة الدفاع بتقدم اللاعب مركز (6).
- أساليب طريقة لاعب (6) متقدم.
- طريقة الدفاع بتأخر اللاعب مركز (6).
- أساليب طريقة لاعب مركز (6) متأخر.
- طريقة الخلط (المزج) بين الطريقتين.

الفصل الثالث عشر

التشكيلات الدفاعية في الكرة الطائرة

Defense formu's in volleyball

تدخل التشكيلات الدفاعية بمختلف أشكالها وأنواعها والتى سوف نتعرض لها فيما بعد ضمن إستراتيچية العمل الدفاعى فى الكرة الطائرة. فهى تمثل أحد المكونات الأساسية للخطط الدفاعية والتى يجب أن يتوائم أداؤها مع مواد وقواعد قانون اللعبة من جانب، ومتطلبات وشروط اللعب من جانبآخر.

ولكى تتم هذه التشكيلات وتخرج أو تنفيذ فى أحد صورها، يجب على كل لاعب أن يدخل فى مكون التشكيل الدفاعى أن يرتبط مع بقية أفراد التشكيل الدفاعى (ونعنى بقية أفراد الفريق) بصورة كبيرة، متفهماً أولاً الأداء العام للتشكيل، وواعياً بتحركاته الفردية وتصرفاته الأدائية مرتبطاً فى ذلك مع بقية تحركات وتصرفات بقية أفراد التشكيل.

فبالنسبة لتحركاته الفردية وتصرفاته الأدائية، نجد أن معظم اللاعبين عادة ما يلجئون إليها – ولكن فى حدود وفى ضوء المواقف المفاجئة التى تتطلب منه سرعة التصرف. وعلى العموم فإنه وفيما يختص بالتحركات الفردية – يجب أن تتجمع فى صورة متناغمة إنسيابية مع بقية تحركات أفراد الفريق بطريقة تسمح بالحكم فيما بعد على شكل التكوين الدفاعى بأنه تكوين جيد (مثالى) أو تكوين مفتقد (ضعيف)، وعليه وعلى العموم فإن هناك العديد من العوامل التي تسهم في نجاح التشكيل الدفاعي في إستراتيجيات التشكيلات الدفاعية، نذكر منها العوامل الآتية:

١– إمكانيات اللاعب البدنية من حيث تمتعه بالصفات البدنية والقدرات الحركية التى تسمح بالتحرك بسرعة فى سهولة ويسر.

٢– قدرته على تحمل تكرار مثل هذا العمل الدفاعى (التشكيل لأكثر من مرة).

٣- قدرته على تحمل العبء الخاص بتحمل المنافسة، الذى يتطلب تطبيق جميع الخطط الدفاعية والهجومية فى آن واحد فى فترة وجيزة تتراوح مابين ٣٠ /ث إلى ٣٣/ ث.

٤- قدرته على تطويع الأداء المهارى لمختلف المهارات الدفاعية فى خدمة التشكيل الدفاعى المنفذ.

٥- قدرته على حسن التصرف داخل التشكيل خلال المواقف المفاجئة (الطارئة) على التشكيل.

٦- الإقتناع التام بأن هذه التشكيلات الدفاعية جزء لا يتجزأ من خطة لعبة الفريق.

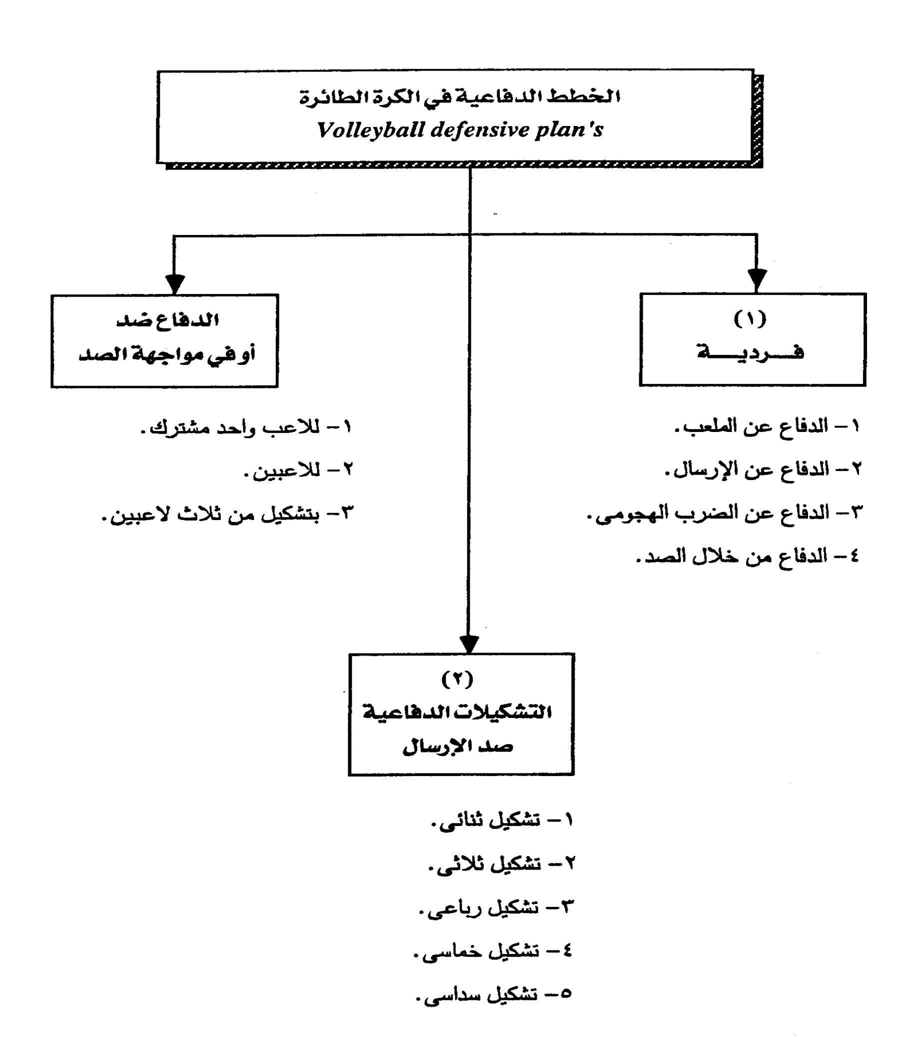
٧- التناسق بين تفهم اللاعب لدوره داخل التشكيل المنفذ بصورة فردية وكذلك لدوره بصورة جماعية مع أفراد فريقه داخل التشكيل كوحدة.

٨- مستوى الأداء الدفاعى الذى يتمتع به أعضاء الفريق المكون للتشكيل.

٩- مستوى الأداء الهجومى للفريق المنافس، وإجادته لطرق هجوم مختلفة.

١٠- مستوى إجادة نوعية خطط اللعب التى يعتمد عليها ذلك الفريقين خلال التنافس.

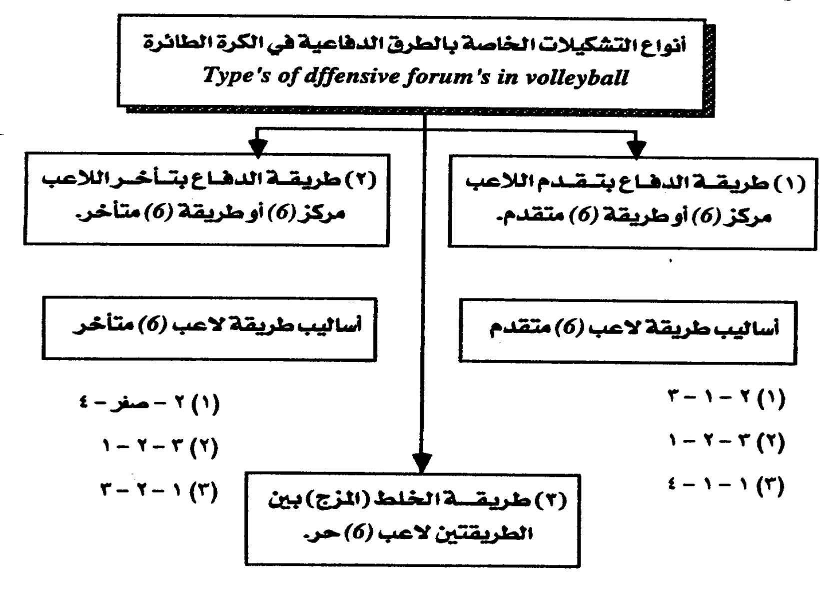
١١- بيئة الممارسة - نوع المشاركة - أهمية المباراة.


الخطط الدفاعية في الكرة الطائرة
Volleyball defensive plan's
(١)
فـــرديـــة
١- الدفاع عن الملعب.
٢- الدفاع عن الإرسال.
٣- الدفاع عن الضرب الهجومي.
٤- الدفاع من خلال الصد.
الدفاع ضد
أو في مواجهة الصد
١- للاعب واحد مشترك.
٢- للاعبين.
٣- بتشكيل من ثلاث لاعبين.
(٢)
التشكيلات الدفاعية
صد الإرسال
١- تشكيل ثنائي.
٢- تشكيل ثلاثي.
٣- تشكيل رباعي.
٤- تشكيل خماسي.
٥- تشكيل سداسي.

أهم طرق الدفاع المنفذة في مباريات الكرة الطائرة

The most important de fensive method's using in volleyball games

تعد الطرق الدفاعية المنفذة فى الكرة الطائرة أحد أهم العمل المؤثرة والمرتبطة بنتيجة المباراة ومدرب الكرة الطائرة الناجح هو الذى يستطيع أن ينتقى الطريقة أو التشكيل الدفاعى المناسب للفريق أمام هجوم الخصم (الفريق المنافس) شرط أن يكون هذا الإنتقاد يتناسب مع قدرات لاعبى الفريق المدافع المهارية والبدنية والعقلية (الذهنية) إذ تؤدى جميعها إلى تحقيق أحسن النتائج من خلال الوصول إلى الهدف (الدفاعى) - المتمثل فى إيقاف هجوم المنافس فى أقل وقت ممكن وعلى العموم - هناك أنواع وطرق وتشكيلات دفاعية متنوعة داخل كل تشكيل وأسلوب للتطبيق طبقاً لما سوف نراه .



غالباً ما يستخدم هذا التشكيل وينفذ من قبل الفريق ذات المستوى العالى، وذلك بسبب أنه يحتاج إلى لياقة بدنية عالية من جانب اللاعبين – الذين يجب أيضاً أن يتمتعون بسرعة رد فعل عالية مع الخبرة والإجابة الجيدة لمعظم خطط اللعب، حتى يتسنى لمنفذى هذا التشكيل الدفاعى – سرعة التحرك خلفاً للدفاع عن الكرات خاصة البعيدة عنها، والتى غالباً ما تكون فى المنطقة الخلفية والتى تكون بمثابة أخطر مناطق الملعب.

ويرجع السبب فى ذلك إلى تواجد اللاعب مركز *(6)* خلفاً لتغطية المنطقة الخلفية من الملعب – كما سنرى – إضافة إلى أنه تقع عليه العديد من المسئوليات مثل :

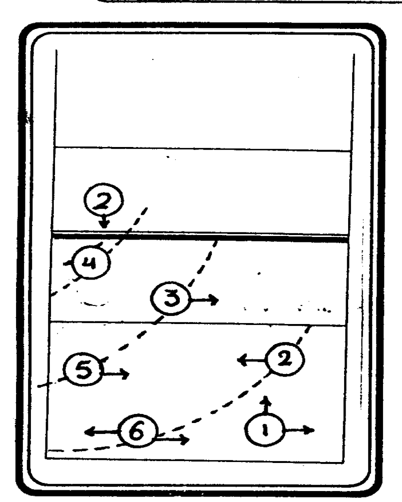
١ – تغطية المنطقة الخلفية من الملعب (الجزء الخلفى من الملعب).

٢ – مسئول عن الدفاع عن الكرات الناتجة من ضربات هجوم قوية وعبرت من فوق حائط الصد – لتسقط فى خلف (عمق الملعب).

٣ – الكرات المرتدة من حائط الصد وسقطت فى المنطقة الخلفية البعيدة.

وعلى العموم يتم تكوين وتنفيذ التشكيل الدفاعى وفقاً للطريقة الهجومية المنفذة من قبل الفريق المنافس وكذا تبعاً لنوع الإعداد، ففى حالة إذا كان الإعداد منخفض عادة ما يكون الضرب سريع *Quick spike* وبالتالى نجد أن فرصة تكوين حائط الصد الزوجى *Double black* والثلاثى *Trible block* تكون قليلة وعلى العموم فإنه وبناء على سرعة الإعداد *Speed set* والضرب *Spike* عادة ما يتم تكوين حائط الصد الفردى.

في حالة ضرب المهاجم من مركز *(2)* بأسلوب أو تشكيل *(1 - 2 - 3)* :



شكل(١٩٥)

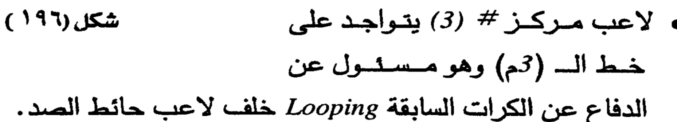
وفى هذا التشكيل يتم تكوين حائط صدفردى *Single black* فى المنطقة الأمامية بواسطة اللاعب بمركز # *(4)* ومن هنا سوف نجد أن وظيفة كل لاعب سوف تتحدد فمثلاً لاعب مركز *(4)* الذى يمثل خط الدفاع الأول:

- يقوم بعمل حائط الصد الفردى ويقوم بالدفاع عن الكرات المستقيمة.
- لاعب مركز *(2)* يسقط خلف خط الـ *3*م ويكلف بالدفاع عن تلك الكرات القطرية القصيرة.
- لاعب مركز *(1)* يتواد شمال/ يسار مركزه الأصلى قليلاً – ومكلف بالدفاع عن الكرات القطرية الطويلة أو العميقة.
- لاعب مركز *(5)* يتحرك للأمام ويشارك لاعب مركز *(3)* فى تكوين قوس (خط) الدفاع الثانى وذلك بالدفاع عن الكرات المستقيمة
- لاعب مركز *(6)* يكلف بالدفاع عن المنطقة الخلفية من الملعب.
- وكذلك مسئول عن الدفاع عن الكرات التى تلمس أطراف حائط الصد *Tuch Block* - والتى ترتد لخارج الملعب *(Outside)* – نهاية عرض الملعب – هنا يحاول اللاعب *(6)* اللحاق بها.

* أنظر الأسهم الخاصة بتحركات كل مركز.

إذا كان الضرب من مركز # *(4)* بتشكيل *(3 - 2 - 1)* :

وينفذ هذا التشكيل عندما يكون الضرب الهجومى لخصم من مركز # *(4)* وفى هذا التشكيل يتم تكوين حائط الصد الفردى ***Single block*** من لاعب المنطقة الأمامية المتواجد فى مركز # *(2)* ومن خلال تواجده تحدد وظائف كل لاعب فى التشكيل.



شكل (١٩٦)

- لاعب مركز # *(2)* الذى يمثل خط الدفاع الأول يقوم بتكوين حائط الصد الفردى ويقوم بالدفاع عن تلك الكرات المستقيمة.
- لاعب مركز # *(3)* يتواجد على خط الـ (3م) وهو مسئول عن الدفاع عن الكرات السابقة *Looping* خلف لاعب حائط الصد.
- لاعب مركز # *(4)* يتواجد تحت خط الـ (3م) مباشرة كما فى الشكل ومكلف بالدفاع عن الكرات القطرية القصيرة.
- لاعب مركز # *(1)* يتواجد فى مركزه أو خطوة للأمام ويكلف بالدفاع عن الكرات المستقيمة والعميقة فى المنطقة الخلفية.
- لاعب مركز # *(5)* يتواجد فى مركزه تقريباً ومكلف بالدفاع عن الكرات القطرية الطويلة والعميقة.
- لاعب مركز # *(6)* يتقهقهر عن مركزه المحدد خلفاً. فى المنطقة الخلفية حيث يكلف بالدفاع عن مؤخرة الملعب.

- أما فيما يختص بالكرات التى لمست من حائط الصد *Tuck - Block* والتى خرجت خارج الملعب *Outside* تحديداً فى المنطقة الخلفية لعرض الملعب.

* أنظر الأسهم التى توضح خط سير تحرك كل لاعب.

إذا كان الضرب الهجومي من ضارب مركز *(3)* بتشكيل *(3 - 2 - 1)* :

وينفذ هذا التشكيل عندما يكون ضرب الصم من مركز *(3)* # وفى هذا التشكيل يتم تكوين حائط الصد الفردى *Soloe = single block* من لاعب المنطقة الأمامية مركز *(3)* # المقابل للضارب وبناء على طريقة صده تتحدد وظيفة كل لاعب فى التشكيل.

شكل (١٩٧)

- بالنسبة للاعب مركز *(3)* # المواجه للضارب بتنفيذ حائط الصد ويقوم بالدفاع عن تلك الكرات المستقيمة المباشرة فى مواجهته.
- بالنسبة للاعب مركز *(2)* # الذى يتحرك من مركزه ليسقط على خط الـ (*3*م) ويقوم بالدفاع عن الكرات الساقطة خلف حائط الصد خاصة خارجة على اليمين وكذا الكرات القطرية القصيرة (ناحية اليمين).
- لاعب مركز *(4)* # يتراجع خلفاً من مركزه وأمام خط الـ (*3*م) ومكلف بالدفاع عن تلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد *Plaing* وكذا الكرات القطرية القصيرة من ناحية يسار حائط الصد.

* لاعب مركز # (1) تقريباً فى مركز ومكلف بالدفاع عن الكرات القطرية العميقة الخارجة يميناً، حائط الصد وحوله.
* لاعب مركز # (5) تقريباً فى مركزه يقوم بالدفاع عن الكرات القطرية العميقة يسار خارجة من لاعب حائط الصد.
* لاعب مركز # (6) يتراجع ويتقهقر وهو مكلف بالدفاع عن المنطقة الخلفية من الملعب وكذا الكرات التى تلمس حائط الصد (Tuch - Block) وتخرج قوية مباشرة خارج الملعب ونهاية خط عرض الملعب.

* لاحظ الأسهم التى تشير إلى طريقة وأسلوب تحرك اللاعبين فى الأقواس الدفاعية المختلفة.

التشكيل الدفاعي بتقدم اللاعب مركز (6) أو ما يطلق عليه (6) متقدم

يعد هذا التشكيل الدفاعى والذى يعتمد على تقدم اللاعب المتواجد فى مركز (6) – والذى يطلق عليه طريقة الدفاع بتقدم اللاعب مركز (6) ومن أسهل التشكيلات وأكثرها إستخداماً أو إنتشاراً بين لاعبى الكرة الطائرة ونلاحظ عند تنفيذها تقدم اللاعب المتواجد فى مركز # (6) أمام وتحديد خلف حائط الصد المنفذ لتغطية هذا الحائط – و سوف نرى يكون مكانه خلف خط الهجوم والـ (3م) تماماً وأيضاً سوف نجده يركز على تلك الكرات المرتدة من حائط الصد ولكن فى حدود منطقته حيث، نلاحظ دائماً وأبداً أن اللاعب الضارب عادة ما يميل إلى توجيه ضرباته باتجاه ضد المركز.

١ - إذا كان الضرب الهجومي قادماً من مركز # (4) من الناحية العكسية للملعب ثم الدفاع بأسلوب أو بتشكيل (3 - 2 - 1) :

حيث يتم تنفيذ حائط صد فردى *(Soloe) single block* عن طريق لاعب المنطقة الأمامية بمركز # *(2)* كما هو موضح بالشكل التالى، ومن هنا تتحدد وظيفة كل لاعب.

- اللاعب مركز # *(2)* نجده مكلف بتكوين حائط صد فردى وكذا الدفاع عن الكرات المستقيمة المباشرة من الضارب العكسى مركز *(4)*.
- اللاعب مركز # *(6)* يتقدم ويقف على خط الـ (3م) ويقوم بالدفاع عن تلك الكرات الساقطة من خلف شمال حائط الصد.
- اللاعب مركز # *(3)* يسقط على خط الـ (3م) ناحية مركز # *(4)* ويكلف بالدفاع عن الكرات القطرية القصيرة التى من المحتمل أن تمر من يسار اللاعب *(6)*.

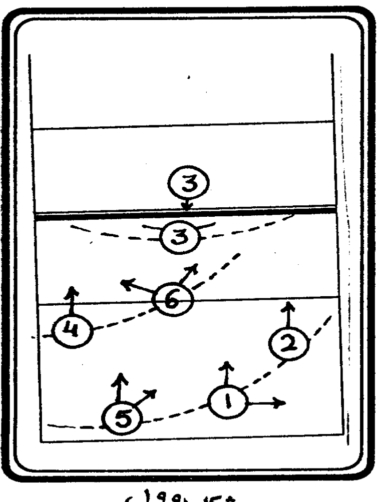
شكل (١٩٨)

- اللاعب مركز # *(1)* من مركزه أو يتقدم خطوة واحدة وهو مكلف بالدفاع عن الكرات المستقيمة العميقة وأيضاً عن المنطقة الخلفية من الملعب (اليمنى).
- اللاعب مركز # *(5)* يسقط قرب خط النهاية ليحدد نهاية قوس الدفاع الثالث حيث يكلف بالدفاع عن الكرات القطرية العميقة تصل عند المنطقة الخلية للملعب تجاه اليسار.

• اللاعب مركز # (4) يتواجد فى قوس الدفاع بين (3)، (5) ومكلف بالدفاع عن الكرات القطرية التى تصل عند منتصف الملعب ومنطقة المنتصف (اليسرى).

الضرب الهجومي من مركز # (3) العاكس بأسلوب أو بتشكيل (4 - 1 - 1)

يقوم اللاعب المتواجد فى مركز # (3) بعمل أو بتنفيذ حائط الصد الفردى فى مواجهة الضرب الهجومى المقابل من مركز # (3) ويقوم بالدفاع عن الكرات المباشرة المستقيمة فى مواجهته.



شكل (١٩٩)

• لاعب مركز # (2) يسقط خلف خط الهجوم ومكلف بالدفاع عن تلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد والكرات القطرية القصيرة الخارجية (ليمين حائط الصد).

• اللاعب مركز # (4) يسقط خلف خط الـ (3م) ويكلف بالدفاع عن الكرات الساقطة من خلف حائط الصد وكذا الكرات القطرية القصيرة (يسار حائط الصد).

وعندما يتم تكوين أو تنفيذ حائط الصد الفردى *Single Block* من لاعب المنطقة الأمامية مركز # (3) ومن خلال مركزه تتحدد وظيفة كل لاعب.

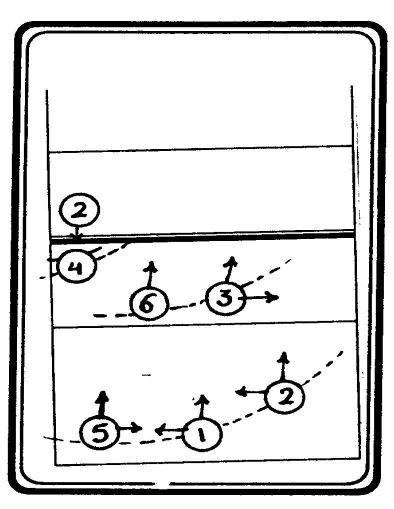
• لاعب مركز # (3) يقوم بتكوين حائط الصد الفردى ويقوم بالدفاع عن الكرات المستقيمة كما سبق الإشارة.

- لاعب مركز # *(6)* يتقدم للأمام وحتى خط الـ (*3*م) ومكلف بالدفاع عن الكرات الساقطة التى تمر من فوق وخلف حائط الصد.
- لاعب مركز # *(2)* يسقط خلف خط الهجوم ويقوم بالدفاع عن الكرات القطرية القصيرة وكذا الدفاع عن تلك الكرات الساقطة خلف يمين حائط الصد.
- لاعب مركز # *(1)* يتحرك شمال مركزه قليلاً وهو مسئول عن الدفاع عن الكرات القطرية العميقة فى المنطقة الخلفية فى الملعب الخلفى.
- لاعب مركز # *(5)* تقريباً فى مركزه وهو مسئول عن الدفاع عن الكرات القطرية العميقة فى ركن الملعب الأيسر.
- لاعب مركز # *(4)* يسقط خلف خط الـ (*3*م) ومكلف بالدفاع عن الكرات القطرية القصيرة *Short dignal ball* والكرات الساقطة يسار خلف حائط الصد.

إذا كان الضرب الهجومي من مركز # *(2)* من الملعب المعاكس (الخصم) أسلوب التشكيل مكون *(3 - 2 - 1)*؛

وفى حالة إتمام الضرب الهجومى من مركز # *(2)* فى الناحية العكسية من ملعب الخصم هنا تتخذ الإجراءات نحو تكوين حائط الصد الفردى من لاعب المنطقة الأمامية المتواجد فى مركز # *(4)* ومن هنا تتحدد وظفة كل لاعب من خلال مركزه.

- يتواجد اللاعب مركز # *(4)* فى مواجهة ضارب # *(2)* المعاكس ويقوم بالدفاع عن الكرات المضروبة المستقيمة باتجاه حائط الصد.
- يتقدم اللاعب مركز # *(6)* خلف حائط الصد كخط دفاع ثانى مسئول عن الدفاع عن الكرات الساقطة خلف حائط الصد من على اليسار.



شكل (٢٠٠)

- اللاعب مركز # (3) فى يسقط من مركزه ويشكل مع اللاعب مركز # (6) قوس دفاعى ثانى حيث يقوم بالدفـــاع عن الكرات القطرية القصيرة والكرات الساقطة خلف حائط الصد.
- اللاعب مركز # (2) يتقهقر بعيداً عن مركزه ويسقط خلف الـ (3م) ويكلف بالدفـاع عن تلك الكرات القطرية الطويلة الخاصة من خط الدفاع الثانى.
- اللاعب مركز # (1) يقوم بالدفاع عن الكرات القطرية الطويلة ونهاية الملعب.
- اللاعب مركز # (5) تقريباً فى مركزه ويشكل قوس (خط الدفاع الثالث) مع كل من (1)، (2) ويقوم بالدفاع عن الكرات المستقيمة خلفاً.

* أنظر الشكل للتعرف على الأسهم التى تحدد إتجاهات وتحركات كل لاعب من خلال مركزه.

التشكيل الدفاعي بتأخر اللاعب مركز (6)

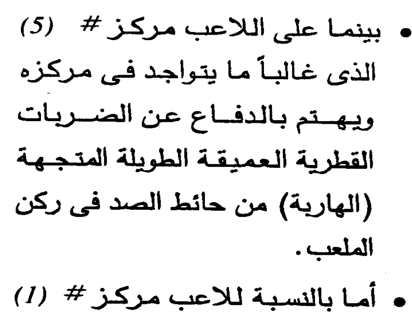
خلف حائط الصد الزوجي Double - Block

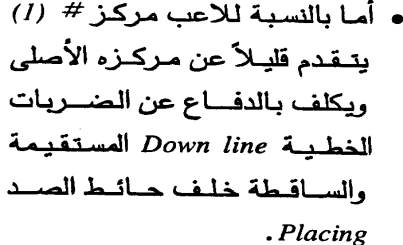
يتم تنفيذ الدفاع أو تكوين التشكيل الدفاعى *Foruming offensiv* كما سبق الإشارة طبقاً وحسب الطريقة الهجومية لمنفذة وكذا لنوع الإعداد سواء كان إعداد (عالى) *Hight set* (منخفض) *Low set* .

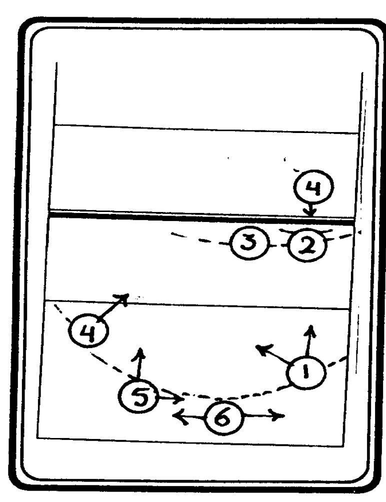
١- حالة الضرب الهجومي للخصم (المنافس) من مركز # *(4)* بأسلوب وبتشكيل *(2 - . - 4)*:

هنا نجد إختلافاً فى شكل حائط الصد حيث يتم حائط الصد بتكوين زوجى من بين لاعبى المنطقة الأمامية بمركزى لاعبى *(2 - 3)* بالتحرك السريع الجانبى أو من خلال الجرى المواجه لأحد اللاعبين، وعلى العموم من هنا تتحدد وظيفة كل لاعب، ففى حالة الإعداد العالى – عادة ما يتم تكوين حائط صد زوجى على النحو التالى :

- لاعب مركز # *(2)* ثابت يشترك معه لاعب مركز # *(3)* من الجرى المواجه أو الجرى السريع فى تكوين حائط الصد الزوجى ويقوم بالدفاع عن الكرات المضروبة المستقيمة فى إتجاه.
- أما بالنسبة للاعب مركز # *(3)* المشارك فى تكوين حائط الصد الزوجى غالباً فى تكون وظيفته هى الدفاع عن الضربات القطرية.
- أما بالنسبة للاعب مركز # *(4)* يسقط إلى خلف خط الـ (3م) ويكلف بالدفاع عن الضربات المواجهة القطرية القصيرة والكرات الساقطة خلف حائط الصد من ناحية اللاعب # *(3)*.


- بينما على اللاعب مركز # *(5)* الذى غالباً ما يتواجد فى مركزه ويهتم بالدفاع عن الضربات القطرية العميقة الطويلة المتجهة (الهاربة) من حائط الصد فى ركن الملعب.


- أما بالنسبة للاعب مركز # *(1)* يتقدم قليلاً عن مركزه الأصلى ويكلف بالدفاع عن الضربات الخطية المستقيمة *Down line* والساقطة خلف حائط الصد *Placing*.



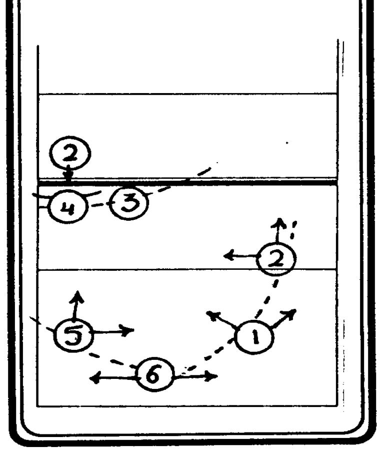
شكل (٢٠١)

* أنظر الأسهم الخاصة بكل مركز، حتى يتسنى لك التعرف على خط سير تحركات اللاعب.

حالة الضرب الهجومي للخصم (المنافس) من مركز # *(2)* بأسلوب وبتشكيل *(2 - . - 4)*:

وفى هذه الحالة سوف نجد أن اللاعب مركز *(3)* قد تحرك أما تحرك تواجه سريع أو تحرك جانبى سريع أيضاً ليشارك اللاعب مركز *(4)* فى تكوين حائط صد مركزى *(3)* *(4)* وبناء على ذلك كما سبق الإشارة سوف تتحدد واجبات كل مركز يشارك فى التشكيل الدفاعى.

- فبالنسبة للاعب مركز # *(4)* يقوم من خلال مركزه فى المشاركة فى تكوين حائط الصد الزوجى مع لاعب مركز *(3)* المتحرك ناحيته وبالدفاع عن الكرات المستقيمة والمتجهة فى حائط الصد.



- بينما اللاعب مركز # *(3)* المشارك فى تكوين حائط الصد الزوجى يقع عليـه عبء الدفـاع عن الضـربات القطرية من ناحيـة يمين *(3)* وهما بذلك يشكلان لخط الدفاع الأول.
- أما بالنسبة للاعب مركز # *(2)* يسقط على خط (*3*م) خط الهجوم ويشارك اللاعب مركز # *(5)* فـى تكوين قـوس أو خط الدفـاع الثـالث كما يقوم لاعب مركز # *(2)* بمهمة الدفـاع عن الضـربات القـصـيـرة والكرات الساقطة خلف حائط الصد *Placing* .

شكل (٢٠٢)

- فى حين نرى لاعب مركز # *(5)* فى هذا الخط الدفاع الثالث قد تحرك من مركزه قليلاً للأمام للقيام بمهمة الدفاع عن الضربات الخطية المستقيمة *Down line* والساقطة الموضعية خلف حائط الصد.
- أما فيما يختص اللاعب مركز # *(1)* تقريباً فى مركزه ويشارك *(6)* *(5)* *(4)*فى قوس الدفاع ويقوم بالدفاع عن تلك الضربات القطرية العميقة الطويلة *Deep hits - Long hits*.
- يتبقى اللاعب مركز # *(6)* يتقهقر (يتراجع) عند مركزه للخلف ويكاد يقف قرب خط النهاية ويكلف بمهمة الدفاع عن الملعب وعن تلك الكرات التى تمشى أو تمر من حائط الصد *Tuch - Block* أو تمر بين خارج الملعب *Outside* كما أنه مسئول أيضاً عن خط نهاية الملعب.

* أنظر الشكل للتعرف على الأسهم الخاصة بتحرك لاعبين كل مركز.

الفصل الرابع عشر

الكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية وإشباع الحاجات النفسية

Volleyball and Beach volleyball and psychologicals needs

- الحاجات الفسيولوجية :
  - ★ الحاجات الإجتماعية.
  - ★ الحب والإنتماء - الحب والاحتياجات الخاصة.
  - ★ الذات.
  - ★ الحاجة إلى المعرفة والفهم.
- الأنماط السلوكية الناجمة عن ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية :
  - ★ سلوكيات المشاركة.
  - ★ سلوكيات المنافسة.
  - ★ سلوكيات المخاطرة.
- التعبير البدنى.
- المفاهيم الإجتماعية المرتبطة بالكرة الطائرة الشاطئية.
- مقومات الكرة الطائرة الشاطئية كظاهرة إجتماعية.
- الكرة الطائرة الشاطئية للجنسين.
- الكرة الطائرة الشاطئية والأسرة (الترابط الأسرى).
- أفكار وآراء حول حقائق الأداءات المهارية الأكثر شيوعاً فى الكرة الطائرة الشاطئية.
- القانون الدولى للكرة الطائرة الشاطئية.

الفصل الرابع عشر

الكرة الطائرة والكرة الشاطئية وإشباع الحاجات النفسية

Volleyball and Beach volleyball and psychologicals needs

تحقق ممارسة أو مزاولة لعبة الكرة الطائرة بأشكالها المتعددة، العديد من الحاجات الإنسانية، والتى تتفق فى العادة والحاجات النفسية وذلك عند ممارستها، والتى منها كل من:

الحاجات الفسيولوجية *Physiological needs* **:**

حيث تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية لجميع أجهزة الجسم الحيوية الداخلية والخارجية، والتى تنعكس على المظهر للشكل الجسمى العام، حيث تصبغ، بممارسيها بصبغة تفرقهم عن الأفراد العاديين من حيث الشكل أو التكوين.

الحاجات الاجتماعية *Social needs* **:**

فهى تشبع حاجات وميول الأفراد الاجتماعية من خلال تحقيق الحاجة إلى الإشتراك فى جماعة الفريق، وبما يحقق القبول الإجتماعى مع باقى أفراد الفريق، والقدرة على التأنى بالأخذ والعطاء وبذل الجهد فى سبيل مصلحة الجماعة مع الإستمرار فى العطاء المتبادل، وتوطيد أواصر الصداقة، بمعنى آخر تحقيق أقصى درجات التكافؤ الإجتماعى للفرد، والذى ربما لا يستطيع أن يحققه فى حياته العادية.

الحب والإنتماء أو الحب والاحتياجات الخاصة :

L... and la unity or love an belonging needs

عادة ما يشعر الفرد أو الكائن البشرى، بأن لديه الدافع أو الحافز لكى يشعر

بمحاولة إخراج إفرازات هذا الدافع الذى يساعد على تحقيقه بالحب والإنتماء، وعليه، فإنه يمكن القول بأنه عندما تتحقق الحاجات الفسيولوچية والأمنية لذلك الفرد أو الكائن البشرى، فإنه يشعر بأنه قد أشبع الحاجات المتصلة بالحب والإنتماء، ويتجلى ذلك واضحاً عند ممارسة الكرة الطائرة بنوعيها، وخاصة عند ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية، فنحن نرى اللاعبان يحركهما دافع (حافز) داخلى يحرضهما على بذل مزيد من الجهود والعطاء، فى محاولة إرضاء إشباع هذا الدافع الداخلى، ومن جهة أخرى إشباع حاجة الحب الخاص بالإنتماء عندما يمثلا بلادهما التمثيل الجيد، ومن ناحية أخرى فى الكرة الطائرة الشاطئية، نجد أنه بجوار إشباع الحاجة والحوافز الفسيولوچية.

نحن نجد أن قيمة الجوائز المادية والتى تتراوح بملايين الدولارات الأمريكية، (التى من الممكن أن خلالها أنه ربما يقسم اللاعبان الشريكان مبلغ لا يقل عن ١٥,٠٠٠، إلى أن تصل إلى ٢٥٠,٠٠٠ دولار)، من الممكن أن تشكل أمراً حيوياً فى الدوافع والحوافز الداخلية للفرد ولمحاولة تحقيق أكبر قدر من هذه الإستفادة المادية، فنجد أن كلا اللاعبان يستميتا فى بذل أقصى جهد فى سبيل قهر اللاعبان الخصمان (المتضادان)، وذلك يمكن ملاحظة من خلال إخراج أكبر قدرة من المهارات الفنية فى صورة رائعة تتسم بقوة الأداء وروعته مع الإثارة، فهناك قوة فى ضرب الإرسال والضرب الهجومى وقوة فى أداء حائط صد، ومحاولات ندائية من خلال مهارات الدفاع العميق والغطس الدفاع الطائرة.. إلخ، وكلها نعتبرها إفرازات أدائية لإشباع الدافع نحو الفوز.

الـذات *Self actualization* :

نحن نجد أن كل فرد منا يحتاج إلى تحقيق ذاته، بمعنى أن الفرد بحاجة إلى أداء ما هو قادر على أدائه، حتى يتحقق بالتالى ذاته. ويدرك ما فى نفسه أو وسعه من أقصى قدرات واستطاعات. والتى تمثل مجموعة مقدوراته الكامنة، وفى الكرة الطائرة، نحن نجد أن هذا الأمر يتجلى واضحاً فى الكرة الطائرة

الشاطئية، حيث أن اللاعبان يتحركان فى الملعب بدقة فائقة، محاولاً كل منهما إبراز وإخراج أفضل الإمكانيات لهما اللحظات الحاسمة من المباراة، أو حتى طوال المباراة، وذلك فى محاولة إلحاق الهزيمة بلاعبا الخصم الآخران، فثمرة القدرة الكاملة على السيطرة على الملعب بتقنية وتكتيك فردى جيد لكلا اللاعبان كل على حدة، وتوزيع رائع لهذا التكتيك عليهما (اللاعبان) مرة أخرى فى الملعب، نحن نرى أنها كلها محاولات رائعة جديرة بالإحترام نحو تحقيق الذات.

الحاجات إلى المعرفة والفهم *Knowledge and understanding* :

إن الحاجة رفيعة المستوى للأفراد تتضمن الرغبة فى إشباع حب الإستطلاع، وللمعرفة والتفسير والفهم والتوضيح، والكرة الطائرة بتوعيها وأشكالها خاصة الشاطئية تعمل على إشباع الحاجات إلى المعرفة والفهم سواء للاعب أو المشاهد فتحرك اللاعبان فى مساحة تعتبر مساحة كبيرة نسبياً عليهما، حيث نجد أن هذه المساحة فى الكرة الطائرة العادية يشغلها ست لاعبين، بينما فى الشاطئية نجد أن نفس المساحة ١٨ × ٩م، يشغلها لاعبان ويقومان بمحاولة تغطيتها ولا يتأتى ذلك إلا من خلال توظيف لاعبان (رياضيين) لأكبر قدر من إمكانيتهما البدنية والمهارية، وذلك فى محاولة خلق توازن أكبر غير عادى بين كلاهما فى كل من الهجوم والدفاع، وهذه تعتبر من أهم الأمور التى تحتاج منها أكبر قدر من الفهم والمعرفة.

ولا يقتصر الأمر فقط على اللاعبين الممارسين فقط بل يمتد الأمر إلى الجمهور، الغفير، الذى أقبل فى عدد يمثل الآلاف، حول هذه الحفرة الرملية القريبة من الشاطئ، محاولين بذلك إشباع حاجات النفس البشرية فى مشاهدة أروع الأداءات الفنية خاصة من لاعبى المستوى العالى، الأمر الذى يتطلب منهما الفهم العميق لكل حركة وأداء أو شكل يحاول اللاعبان المتباريان أن ينفذاه، فنحن نرى أن الحاجات إلى المعرفة والفهم فى الكرة الطائرة الشاطئية، ولا تقتصر على اللاعبين بل تمتد إلى جمهور المشاهدين.

الأنمــاط السلوكيــة الناجـمــة عـن ممــارســة الكرة الطائرة الشاطئية

Behavior types of participation beach volleyball

تعتبر الكرة الطائرة الشاطئية شكلاً آخر من أشكال الكرة الطائرة المعتادة، والتى تلعب بست لاعبين، والتى نعرفها جميعاً، وكذلك أحد الأشكال المتنوعة لألعاب الكرة، ونشاط رياضى بدنى يحقق مستوى لياقة بدنية عال، حيث من خلال ممارستها يكتسب اللاعب الممارس لها أو حتى المزاول لها بغرض شغل وقت الفراغ وحسن وتوجيه إستغلاله فى ظروف جوية خاصة أشكال متباينة من السلوكيات التى يمكن تصنيفها إلى السلوكيات التالية :

السلوكيات الاجتماعية *Socializing behavior* :

فعند ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية كأحد الأنشطة الإسهامية نجد أن الفرد يستطيع من خلالها أن يحقق الكثير من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، حيث فيـهـا يستطيع الفـرد الإتصـال ببـعض الأفـراد المكونين أو المشاركين له فى ممارستهان خاصة إذا وجهت كنشاط لشغل الفراغ، فالمشاركين فيها هنا هم أعوانه وأقاريه وأصدقائه، أو بعض ممن يتضمنهم الشاطئ.

أمـا إذا مـورست فى شكل لعبـة أو نشاط منظم على مسـتوى الممـارسة (البطولة) حيث تزيد السلوكيات الإجتماعية الإيجابية، حيث يستطيع اللاعب الفرد أن يتصل فيها باللاعب الآخر أو بأكثر من لاعب آخر يرى أنه من الممكن أن يشاركه تكوين الفريق وحيث يتكون فيها من اللاعبان كما يمتد هذا الإتصال إلى التعرف على أكثر من لاعب كرة طائرة شاطئية سوف يقابله هذا اللاعب أو اللاعبان فى العديد من المباريات المقبلة.

ولا يكتفى بهذا الأمر فقط، فعند ممارستها أيضاً يستطيع الفرد من خلال

أدائه أن يتفاعل مع من حوله، فنجده يشارك ويتفاعل بإيجابية تامة مع زميليه، ويظهر ذلك فى مستوى الأداء الفنى العالى، فهما موجودان فى مساحة كبيرة عليهما الدفاع عنها ضد كرات الخصم، الأمر الذى يتحتم الإجادة التامة لجميع مهارات اللعبة بانسيابية تامة، كما يتفاعلا مع صيحات جمهور المشجعون، الذى يدفعهم من خلال التشجيع الجنونى، خاصة فى البطولات العالمية إلى المزيد من الجهد والعطاء، لذلك اعتبرها العديد من المتخصصين من الألعاب التى من خلالها يمكن أن تحقق قدر كافى من الوعى الاجتماعى.

سلوكيات المشاركة *Associative behavior*:

اختلفت الآراء أو تعددت بين المهتمين بمجال الترويح الاجتماعى حول تحقيق معنى المشاركة، فمنهم من رأى أن المشاركة يجب أن تكون من خلال الممارسة الفعلية لنوع من أنواع الأنشطة يختارها الفرد، ويتجه إليها، وفقاً لغرائزه وميوله واحتياجاته، محاولاً من خلال هذه الممارسة إشباع تلك الميول والرغبات، وفى رأى البعض الآخر، أنه ليس من المهم بالتبعية المشاركة الفعلية، ولكن من الممكن أن تكون المشاركة مستنبطة أو تابعة منه، كما هو الحال فى حالة التشجيع، فهو يقبل على تشجيع نشاط معين نابع من إرادته ودون تدخل من الآخرين، لذلك نرى أنه من خلال التشجيع يشبع غريزته الذاتية، أو دوافعه الداخلية، والتى من الممكن أن نجدها تغير من سلوكه، حيث نرى هذا واضحاً من الصيحات الجنونية الحارة، والتفاعل مع كل أداء يقوم به اللاعبين.

كما يرى البعض أن الفرد أقبل على مشاهدة هذا النشاط كنوع من المشاركة الإيجابية لاقتناعه التام بهؤلاء الأفراد (اللاعبون)، إقتناعه بأدائهم أو لانتمائه هذا النادى، أو لأنه كان يمارسه فيما سبق أو مازال يمارسه ولكن ليس بالصورة التى عليها (مستوى البطولة)، أو أن هناك من الأسباب ما يمنعه من الممارسة أو المزاولة، وتكتفى بالتشجيع أو كان لاعباً فيما سبق.

والكرة الطائرة الشاطئية نجدها من تلك الألعاب وأحد الأنشطة الرياضية الفريدة والترويحية والاجتماعية، التى تجمع العديد من الأشخاص المتبارين، كما أنها تجمع حولها من خلال الجمهور أناس تجمعهم سلوكيات المشاركة فى المباريات بهدف إشباع الدوافع والحوافز التى تخرج فى سلوكيات أدائية رائعة من حيث قدرة الضرب *Power of spike*، وكذا قوة الإرسال، وسرعة الدفاع عن الملعب.. إلخ، هدفهم واحد هو الدافع إلى تحقيق الإنتصار الأدبى والمعنوى والمادى، خاصة إذا ما كانت هناك جوائز مالية عالية القيمة.

وهذا هو الجمهور الذى جاء طواعية للمشاهدة دون أى ضغوط، وذلك فى صورة أفراد تجمعهم إهتمامات مشتركة.

وأخيراً فالكرة الطائرة الشاطئية هى أجمل صورة، يمكن أن نحكم من خلالها على ما يعرف بسلوكيات المشاركة.

سلوكيات التنافسية *Competitive behavior* :

بالنظرة الواقعية إلى تصنيف أشكال وألوان الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، نحن نجد أن كل من الكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية، تمثل لوناً، ذا طعم خاص، يمكن من خلالها يتم تحقيق أو إنماء السلوكيات التنافسية، فالنظرة إلى الكرة الطائرة الشاطئية، والتى تمثل شكلاً آخر من أشكال الكرة الطائرة المعتادة، نرى أنه بإمكان أى منا ممارستها لرياضة ترويحية، فأنت لا تحتاج، إلا إلى غرز عمودان فى الرمال وشبكة، مع وجود خطوة نحو تكييفها كرياضة شاطئية، ألا وهى ممارستها خلال فصل الصيف.

وحتى منذ عشرات السنين كانت تلك الكرة الطائرة الشاطئى حقيقة رياضية للأولاد والبنات، ووسيلة لشغل أوقات الفراغ، خاصة لدى هؤلاء المقيمين بجوار البحر ومرتادى الشواطئ شباباً وكهولاً، وشيئاً فشيئاً، وخطوة تلو الخطوة إنتشرت اللعبة فى الأماكن الساحلية بالعالم، وبدأت المهارات التى يتسيدها أبطال العالم

فى الكرة الشاطئية فى تحويل اللعبة إلى عرض مثير ورائع، إحترافى مشهدى حقيقى، وذلك كله نتيجة التنافس الرائع والمثيرين أبطال العالم.

فقد تحولت اللعبة من مجرد لعبة بسيطة للتسلية بجوار البحر أو على الشاطئ إلى لعبة حضارية لها قوانينها ولوائحها الخاصة بها يقبل عليها كافة الفئات من الأعمار من كلا الجنسين، كما يقبل على متابعتها كافة الأنواع والأجناس.

لقد أصبحت لعبة تنافسية يمكن من خلال ممارسيها، والذى يتمتعون بالعديد من القدرات الفنية والخططية والرياضية المطلوبة لممارستها، الحكم على سلوكياتهم التنافسية، التى تتمثل فى إظهار حجم هائل من البراعة والإجادة التامة للمهارات الأساسية والخصائص البدنية غير عادية ومقدرة على الصمود أمام الضغط المستمر، وتفاهم وتنسيق تام متقن مع زميلك الوحيد فى الملعب.

باختصار الكرة الطائرة الشاطئية هى نشاط ممتع يتجلى فيه السلوك التنافسى فى أجمل صورة.

سلوكيات المخاطرة *Risk taking* :

تشترك الكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية مع العديد من الأنشطة التى يمكن أن تتضمن بين طياتها بعض المخاطر، التى من الممكن حدوثها، إلا أن هذه المعاطر نجدها تبتعد تماماً عن المخاطر التى تميز بعض الألعاب أو الأنشطة الرياضية الأخرى، مثل الملاكمة والمصارعة والدراجات وسباقات الموتوسيكلات (الدراجات البخارية)، وسباق السيارات، فالمخاطرة هنا فى لعبة الكرة الطائرة تكاد تكون محدودة جداً، وتكاد تنعدم فى نوع الكرة الطائرة الشاطئية، بينما فى المعتادة نجد أنها تتمثل فى حدوث بعض الإصابات فى بعض من أجزاء الجسم المختلفة دون الأخرى، فقد يكون هناك ملخ، أو جذع، أو إلتواء فى أحد مفاصل الجسم، وفى أشد الحالات كسر بالعظام والذى غالباً ما

يكون نتيجة الإرتطام بالأرض، إلا أن هذه الإصابات، والتى يعتبرها البعض ناتجة عن الممارسة لا تمثل أى قيمة تذكر مقارنة ببعض الأنشطة الأخرى، وهى ناتجة عن الإحتكاك بين اللاعب والأرض وذلك أثناء التعامل أو إتمام الأداء الفنى.

فالأداء الفنى فى الكرة الطائرة الشاطئية والمشابه تماماً للكرة الطائرة المعتادة، نجده ذا طبيعة خاصة، حيث الإحتكاك يكاد يكون معدوماً بين الفريقين نظراً لوجود الشبكة بينهما، إلا أنه قد يكون هناك بعض الإحتكاك بين أعضاء الفريق الواحد عند محاولة الإشتراك فى التعامل مع الكرة خاصة فى الكرة الطائرة المعتادة، إلا أن هذا الإحتكاك لا يكون موجوداً على الإطلاق فى الكرة الطائرة الشاطئية حيث يتواجد لاعبان (المشكلان للفريق) فى أكبر مساحة لعب (٨ × ٩م) رملية فضاء عليهم شغلها والدفاع عنها.

أيضاً سوف نلاحظ أن هناك نوعاً آخر من الإحتكاك، ولكنه ليس بالإحتكاك الدنى، ألا وهو الإحتكاك بين اللاعب وأرضية الملعب أو بين اللاعب والشبكة وهذا بالطبع فى الكرة الطائرة المعتادة، أما فى الكرة الطائرة الشاطئية، فلا يوجد مثل هذا النوع من الإحتكاك فأرضية مساحة الملعب) الملعب رملية، تشكل فى حد ذاتها عاملاً للأمن والسلامة خاصة عند إتمام بعض المهارات مثل مهارات الدفاع العميق، أو الدفاع الغاطس الطائرة، وهذا مادعانا بالتالى إلى القول بأن سلوكيات المخاطرة فى الكرة الطائرة الشاطئية تكاد تكون معدومة تماماً.

التعبير البدني ***Physical Expreetion*** **:**

تعتبر الأنشطة الرياضية بأشكالها المتباينة خير وسيلة لكى يعبر الفرد من خلالها عما يشعر به ويحس به إتجاه هذه الأنشطة.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تمثل هذه المشاعر دوافع، فالدوافع كما هو

معروف عنها أنها تعنى ببساطة تغير فى سلوك (الفرد) أو الشخص نتيجة الغرائز النفسية والوجدانية التى حركت هذه الدوافع لتظهر عليه فى أشكال أو أنماط سلوكية والتى منها السلوكيات الحركية وفى النشاط البدنى يمكن الحكم على هذه الأشكال السلوكية من خلال ما يعرف بالتعبير البدنى *Physical expreetion*.

والكرة الطائرة الشاطئية شأنها فى ذلك شأن بقية الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى، نجد فيها أن التعبير البدنى يتمثل فى أجمل معانيه فهناك الإنسيابية والإثارة والمتعة فى الأداء الفنى، من خلال الأجسام الرائعة التى تميز لاعبيها من الجنسين، والتى يستغلها اللاعبون فى التعبير عن أدائهم البدنى العالى نتيجة دوافعهم تجاه هذا النشاط.

فنحن نرى أن هناك الضربات الهجومية المتميزة، وحائط الصد الذى يتم وينفذ على أعلى مستوى فى محاولة إيقاف هذه الضربات الهجومية المتميزة، كما أن هناك أيضاً الهجمات المضادة التى تتطلب قدر عال من التركيز.

وأخيراً ليست كلها أداءات فنية رائعة تشكل السهل الممتنع للتعبير البدنى.

المفاهيم الإجتماعية المرتبطة بالكرة الطائرة الشاطئية
The concepts socialization ralated with beach volleyball

يوضح لنا التاريخ أن الإنسان دائماً وأبداً ما كان يستغل وقت فراغه فى مزاولة أو ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الترويحية، سواء كانت هذه الأنشطة بدنية – فنية – ثقافية ... إلخ، مما أفاده كثيراً فى مجال مجتمعه، فقد وجد الإنسان من قديم الزمان الوقت الكافى ليمارس أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية واليراضية لشغل وقت الفراغ، وهذا بالطبع يكاد يكون معروفاً لدينا جميعاً

ومتفق عليه، لذلك رأينا ألا نخوض فى نوعية هذه الأنشطة البدنية أو الرياضية الخاصة بشغل وقت الفراغ.

وفى الحقيقة فإن وقت الفراغ الآن أصبح يشكل مشكلة إجتماعية لدى أغلبية الأيديولوچيات المتقدمة، الأمر الذى دعا بالتالى إلى تضافر جهود كل من المتخصصين الإجتماعيين ومنهم التربويون من خلال بذل المحاولات للتغلب على هذه المشكلة (المتعلقة بوقت الفراغ)، وقد تأتى من نتيجة ذلك أن قدمت الأفكار والحلول العلمية لمواجهة هذه المشاكل.

وبالنظر إلى حياتنا الاجتماعية نجد أنها يسودها نوع من الترتيب والتماسك والإستقرار (رغم وجود بعض المظاهر والمشكلات الاجتماعية بين طياتها)، وهو الذى ينشأ عنه بالتالى تنسيق لأنواع النشاط الاجتماعى.

فكما هو معروف أن القيم التى تتحقق فى الترويح ليست فى حقيقة الأمر هى نفسها التى تتحقق فى العمل، إذ أن العمل الذى يقوم به الفرد عادة ما يكون فى ضوء الأهداف الاجتماعية أكثر مما يقوم به الترويح، فالمسألة هنا ينظر إليها على أنها مسألة شرطية بحتة حيث الفروق بين الأفراد هى مركز الحياة الترويحية وقاعدة إنطلاق الأنشطة.

وتلعب المؤسسات التربوية كالأندية والإتحادات والمؤسسات الاجتماعية والمدارس ومراكز الشباب.. إلخ، وبجوارها النظم الاجتماعية دوراً هاماً فى تقديم الخدمات الترويحية لأبناء المجتمع، شرط أن تتميز هذه الأدوار بدرجة نسبية من الدوام فى المجتمع.

ولما كان وقت الفراغ من وجهة النظر الاجتماعية يعتبر فى حد ذاته ظاهرة إنسانية ذات أبعاد فسيولوچية ونفسية، وفى نفس الوقت يتأثر بأشكال الظواهر الاجتماعية، كما هو الحال بتأثره بالعادات والتقاليد الشعبية، كالإحتفالات التى تنعكس على مظاهر هذا السلوك الجمعى للأفراد.

ومن هذا المنطلق فقد فطنت المؤسسات الرياضية وعلى رأسها الإتحاد الدولى لكرة الطائرة إلى أهمية إعادة خلق وتكوين نشاط آخر يعمل على إنماء هذه اللعبة (الكرة الطائرة) بصورة خلاقة، تجعلها أكثر شعبية، وشيقة للغاية، لتكون معبر هام بفضل مسايراته للعصر بكفاءة تامة.

فجاءت الكرة الطائرة الشاطئية بجانبها من متعة الأداء وسرعة فى اللعب وإضافة لحركات إستعراضية جديدة، يتجمع حولها جمهور غفير يتفاعل بديناميكية مع أحداثها.

لقد أعطي الإتحاد الدولي تعليماته إلي الإتحادات القارية ثم إلي الإتحادات الإقليمية بالتالي للعمل علي نشر هذه اللعبة في أكمل صورة، حتي تدخل في أهم المسابقات الرياضية في كافة أرجاء المعمورة، خاصة بعد أن حازت رضا الجميع، نظراً لما تشيعه من جو المرح والبهجة، وبالطبع فالأمر لم يكن هيناً في بدء المشوار، فقد بدأ الجميع - الإتحاد الدولي والإتحادات التابعة له - في العمل محاولين تحسين كافة المناطق الممكنة، كذلك إدخال كافة التحسينات التي شأنها تطوير اللعبة، والتوصل إلي لحظة أخري لا تنسي، وحتي ترضي فضوليات العديد من المشجعين - كما كانت هناك خطوات رائعة للإتحاد الدولي للكرة الطائرة لتعضيد دور وموقف المرأة في هذا النوع من الرياضة، التي سعت إليه منذ البداية، وذلك كله لإعطاء فرص متساوية لكلا الجنسين، حيث تكون الفرص متاحة لاسترجاع طاقاتهن النفسية والبدنية، لكي يقدم كل جنس أفضل ما لديه.

فالكرة الطائرة الشاطئية الآن أصبحت ظاهرة اجتماعية، لا يمكن إهمالها أو الغاضي عنها، فهذه اللعبة، ومن سياق ما عرض عنها في الفصول السابقة نجد أن لديها العديد من المقومات لكي يجعلها ظاهرة اجتماعية، وهذا ما سوف نتناوله الآن بشيء من التفصيل.

مقومات الكرة الطائرة الشاطئية (كظاهرة اجتماعية)

Valuatoions of beach volleyball (As socializtion phenomonolgy)

وبعد، وفيما سبق الإشارة إليه من المفاهيم الاجتماعية المرتبطة بالكرة الطائرة الشاطئية ومقارنتها كظاهرة اجتماعية وخصائصها التى تميزها توصلنا إلى العلاقة التالية :

(١) التلقائيـة: تتميز الكرة الطائرة الشاطئية بالتلقائية فهى نشاط بدنى فى رياضة ترويحى اجتماعى اتجه إليه الفرد أو الجماعة لإشباع احتياجات خاصة ضرورية لدى هذا الفرد أو هذه الجماعة، فالغرائز هنا نجدها تحركها نتيجة الدوافع وبتلقائية تامة ليس لأى عامل خارجى داخل فيها.

(٢) الموضوعية: تتسم الكرة الطائرة الشاطئية بالموضوعية فهى كنشاط رياضى بدنى وترويحى وتنافسى خضعت لنظام معين يخرجها بصورة لائقة، لا ترتبط بوجود أفراد معينين، وإن اختلفت أساليب التعارف من مجتمع لآخر، وخير شاهد على ذلك تقدمها ووصولها إلى العالمية، وذلك فى ظل وجود نظام ظاهره ترويحى وباطنه نشاط رياضى تنافسى منظم من قبل، الإتحاد الدولى والإتحادات القارية والإقليمية.

(٣) النسبية: نحن نرى أن نشاط أو لعبة الكرة الطائرة الشاطئية أحد الألعاب والأنشطة الترويحية، من الممكن أن تخضع للنسبية، خاصة ولو نظرنا إليها كنشاط ترويحى، هنا سوف نجدها وفى ضوء أنماط الترويح، تختلف من مجتمع لآخر تبعاً للمعايير الاجتماعية الخاصة بكل مجتمع نظرية ممارستها فى أوروبا تختلف من حيث المظهر وطرق تشجيعها عنها فى أمريكا، عنها فى دول

أمريكا اللاتينية، عنها فى القارة الأفريقية التى تضم العديد من البلاد الإسلامية.

(٤) الترابط الاجتماعي: تحقق ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية شأنها فى ذلك شأن أى نشاط رياضى، الترابط الاجتماعى، وتعمل على تقويته، وذلك من منطلق أن النظم الاجتماعية يؤثر بعضها فى البعض، وهذا يبدو واضحاً فى تأثير وتأثر ممارسة الكرة الشاطئية سواء نظرنا إليها كناحية ترويحية أو نشاط رياضى عمل على تمرين البدن، فهى (الكرة الطائرة الشاطئية) كنظام كما سبق يؤثر ويتأثر بالتربية والفلسفة والترويح وغيرها من النظم الاجتماعية.

(٥) الإلتزام: عند ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية، نجد أنها تجبر وتلزم ممارسيها، بالإلتزام والحيدة التامة من خلال القواعد المنظمة لها، فلا يستطيع من يمارسها الخروج عما رسم من حدود النظم الفنية والاجتماعية، وإن كانت التربية وعناصر التنشئة تقلل من شعور الفرد بالضغوط، فممارسة الكرة الطائرة الشاطئية رغم ما تلزمه به الفرد من نظم اجتماعية إلا أنها تخفف من الضغوط النفسية الواقعة على الفرد عند ممارستها.

(٦) التغير: بالنظر إلى تاريخ الكرة الطائرة الشاطئية، نجد أنها مرت بالعديد من الإصلاحات والتغيرات سواء من ناحية النشأة والتطور والبناء وذلك من جيل إلى جيل بغية الإرتقاء والتطوير ومزيد من العالمية لها.

الكرة الطائرة الشاطئية (للجنسين) للرجال والسيدات
Beach volleyball for men's and women's

تعتبر لعبة الكرة الطائرة الشاطئية شأنها فى ذلك شأن الكرة الطائرة المعتادة بصفة خاصة والألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية بصفة عامة، التى حققت مزيد من التقدم، وذلك فى فترة وجيزة قياساً بتاريخ نشأة الكرة الطائرة المعتادة، بل وعمرها الحقيقى، فقد مارسها الجميع من مختلف الأعمار السنية من كلا الجنسين (رجال/ سيدات)/ (شباب وشابات) (أطفال بالغين)، (كبار السن).. والسبب فى ذلك مرجعه إلى عدة أسباب منها الجنس وعلاقته بحجم النشاط وهو ما سوف نتناوله هنا بشىء من التفصيل.

فقد أوضحت آراء المتخصصين فى مجالات الترويح والتربية والأنشطة بأشكالها أن هناك تأثيراً واضحاً لاختلاف الجنس سواء كان ذكراً أو أنثى على حجم وقوع وإتجاه النشاط سواء (بدنى)، (ترويحى)، (اجتماعى)، كما أن هناك إختلافات واضحة بين أنماط أو أشكال أو أنواع وقت الفراغ لكل من الذكور والإناث، وذلك فى كثيراً إن لم يكن معظم المجتمعات، وهى فى الحقيقة إختلافات تعكس الكثير من الأدوار التى تنسب إلى الرجال والنساء فى المجتمع.

وقد أوضحت العديد من الدراسات والدلائل إلى أن وقت الفراغ للإناث أقل من وقت الفراغ للذكور بشكل عام، وأن المرأة المتزوجة التى لا تعمل يزيد عن مثيلاتها التى تعمل خارج المنزل، كما أن عدد وحجم أنشطة الفراغ ومدتها سوف نجدها أكبر لدى الذكور عنها لدى الإناث، الأمر الذى دعا المرأة إلى محاولة تجديد نشاطها واستعادة لياقتها البدنية، مع محاولة البعد عن الملل، فاتجهت وانخرطت فى ممارسة لبعض الأنشطة التى تقابل احتياجاتها وتشبع من غرائزها خاصة عندما تكون خارج المنزل، وفى الأندية، ومراكز الشباب،

سـوف نجـدها إتجـهت إلى بعض الأنشطة والألعـاب التى تتـمـيـز بـالعديد من الخصائص منها التلقائية مع البساطة ولا تحتاج أدوات ولا قوانين معقدة، وتحقق النظام الاجتماعى الثقافى، وفى نفس الوقت تشجع هذه الغرائز والاحتياجات لديها، نجدها إتجهت وزميلاتها إلى ممارسة مثل هذه الأنشطة والألعاب، التى تحقق مـجموعـة الخصائص السابقة، والتى منها الكرة الطائرة المعتـادة ففى مـلاعب الكرة الطائرة داخل الأندية ومـراكـز الشـبـاب، والأندية الخـاصـة والمؤسسات التربوية نجد العديد من السيدات يمارسن هذه اللعبة كنشاط ترويحى فى المقام الأول يـحقق العديد من النواحى الاجتمـاعية والثقـافية والترويحـية والرياضيـة يعمل على التسلية والبـهجـة، وذلك من منطلق أنهـا تتـأسس على أهداف ترويحية فى المقام الأول.

ولقد امتد الأمر بهؤلاء اللاتى يبحثن عن نشاط خارج المنزل ولكن على الشـاطئ، يجـمع بين الكثـير من المتـعـة، مع التسليـة، وإزالة التـوتر، ويحـقق الإسـتـرخـاء مع البـهـجـة وشـغل وقت الفـراغ، فنجـدهن يمارسن الكرة الطائرة الشاطئية نظراً لما وجدن فيها ما يحقق إحتياجاتهم وميولهم، وخاصة أنها تعتبر بالنسبـة للبـعض نشـاط رياضى مـشـابهـة لما مـارسناه داخل الأندية ولكن مع إختلاف وسط الممارسة.

ولعله من الظواهر الصحية اليوم على الشواطئ وفى كثيراً من البلاد نجد أن كثيراً من الفتيات أو السيدات المتقاربات فى السن، والتى تربطن رابطة الصداقة أو القـرابة، كذلك جـميع أفـراد الأسرة، أو مـجـموعـة من الشبـاب، يتقـابلن مع الشابات، يمارسن الكرة الشاطئية، وذلك فى لقاءات مثيرة ترويحية شبه تنافسية تشيع جو من البهجة والتسلية وتحقق الكثير من المتعة.

ولا يقتصر الأمر على مـا ذكر على السيدات فقط، بل امتد الأمر لكى نجده يشمل الرجـال أو الشباب، أو الصـغار مـن (الذكور) ففى الأندية ومراكز الشباب والمؤسسات التربوية الرياضية بمختلف أشكالها وأنواعها نجدها يمارسون الكرة

الطائرة كنشاط ترويحى أو رياضى أو حتى تنافسى، باعتبارها أحد الألعاب التنافسية التى تشبع رغباتهم وحاجاتهم طبعاً لدوافعهم وغريزتهم التنافسية، ونجد الأمر لهؤلاء، خاصة ما يقطنون المدن الساحلية أو من يرتادونها أثناء المصايف وفى الأجواء الحارة، فنجدهم قرب الشواطئ يمرحون ويلعبون العديد من الأنشطة الرياضية، كل حسب رغباته وميوله وحاجاته إلا أن الكرة الطائرة الشاطئية أصبحت (باتت) من الألعاب الأكثر إنتشاراً على شواطئنا الساحلية، وهنا نجد أن الإتحاد المصرى للكرة الطائرة بالإشتراك والتعاون مع الشركات السياحية، والمؤسسات الرياضية مثل الأندية الشاطئية، تحاول أن تجذب أكبر قدر من هؤلاء نحو هذه اللعبة، فيقومون بتنظيم اللقاءات والبطولات لجميع الأعمار والأجناس، بغية تقضية وقت أكثر متعة وبهجة فعلاً لقد باتت الكرة الطائرة الشاطئية من الألعاب الأكثر قبولاً لدى الجنسين.

الكرة الطائرة الشاطئية والإسترخاء
Beach volleyball and relaxation

يوضح العديد من المتخصصين من المسئولين بالإتحاد الدولى للكرة الطائرة *FI. VB* يساندهم فى الرأى المتخصصين التربويين من أعضاء لجنة الإتحاد المعينة. كذلك الأعضاء فى الإتحادات القارية مثل الإتحاد الأسيوى والإتحاد الاسترالى، والإتحاد البرازيلى، معتمدين (مستندين) على رأيهم هذا من علماء النفس وعلماء الاجتماع، والترويح، أن الكرة الطائرة الشاطئية بمختلف أشكالها الترويحية – العائلية – التنافسية – المحلية، العالمية)، تمثل وسيلة طبيعية للإستمتاع النفسى، الذى يشيع البهجة والسرور والفرح مع الإثارة، كما أنها تعطى الفرد القدرة على الإسترخاء العضلى والبدنى باعتبارها أحد الأنشطة التى

تساعد بطريقة مباشرة وإيجابية على التخلص من التوتر، واشد العصبى والإرهاق النفسى والقلق والإجهاد العضلى، خاصة إذا ما مورست فى أى صورة عليها ترويحية – تنافسية ... إلخ.

فهى من الأنشطة الترويحية والاجتماعية التى تصلح للجنسين، وتزيد الترابط الاجتماعى بين الأفراد، وتجعل الفرد يستمتع بوقته أثناء ممارستها، ويشعر بحالة إسترخاء عظيمة بعد الإنتهاء من ممارستها، فلقد أوضح الكتاب السابق أن قيمة الإسترخاء والإستجمام الذى يتحقق (أو الراحة) عقب ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية، ليس له مثيل على الإطلاق، ولا يتحقق فى أى نشاط آخر كما تحققه الكرة الطائرة الشاطئية، وذلك من منطلق العلاقة المتبادلة بين إسهامات اللعب والمعبر عنه بممارسة الكرة الطائرة الشاطئية ذات الطبيعة الخاصة من جهة، والإستجمام الحادث بعد ممارستها أو مزاولتها من جهة أخرى. والتى اعتمد فى تفسيرها على حقيقة هامة ألا وهى، أن وظيفة اللعب الأساسية تكمن فى الراحة والإسترخاء بعد عناء يوم عمل شاق.

فالكرة الطائرة الشاطئية تحقق لممارسيها أكبر قدر من الإسترخاء (كشكل من أشكال اللعب)، الذى يمثل أهمية خاصة يتحقق من خلالها العديد من الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية بأى شكل من أشكالها تنافسى – ترويحى – عائلى – مختلط – بدائية – إبتكارية ... إلخ.

فالكرة الطائرة الشاطئية شكل من أشكال اللعب ولون من ألوان الترويح القادر على إبعاد (أو تخفيض) حدة الجذع والتوتر وإقلال الإرهاق، حيث أنها تشيع جو من المرح والسرور فتحل محل الإرهاق والتوتر، مشاعر البهجة والمتعة والسعادة والراحة فهى ومن خلال ممارستها قادرة على تحويل العقل المتعب إلى عقل متفتح، وتحويل النفسية التعيسة إلى نفسية منتعشة.

فعادة ما يمارسها الفرد بجوار المناظر الخلابة، وقرب البحار ووسط جو فريد يصعب وصفه، يبعث على الارتياح، سواء كان يعيش فى المدن الساحلية، أو

يرتادها كمصيف، فعندما يمارسها بعد عناء يوم عمل مرهق أو في أعقاب خبرات إنفعالية مزعجة تقابله خلال يومه العادى أو بعد أداء عمل ثقيل قام به لمدة طويلة.

وأخيراً يمكننا القول والتأكيد على أن ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية تعتبر من الألعاب والأنشطة الرياضية البدنية والترويحية التى يقبل عليها الأفراد بصورة إيجابية، نظراً لما تشيعه من حو البهجة والمتعة مع التسلية وتحقق الاسترخاء، الذى يعمل على إزالة التوتر.

الكرة الطائرة الشاطئية والأسرة
أو الكرة الطائرة الشاطئية والترابط الأسري
Beach volleyball and the family
Or Volleyball and interlation family beach

تمثل العلاقة بين وقت الفراغ وكيفية شغله، خاصة من جانب الأسرة أحد الموضوعات الهامة، فى الدراسات التى تناولت الأسرة، ووقت الفراغ، ويرجع ذلك الأمر إلى الدور التربوى والاجتماعى الذى تؤديه الأسرة فى تشكيل سلوك أبنائها، عند محاولتها دفع أفرادها لشغل وقت الفراغ، كذلك يرجع إلى الدور الفعال لوقت الفراغ وكيفية شغله بأحد الأنشطة الترويحية، التى تعمل على تحقيق التكامل والألفة والترابط بين أفراد الأسرة، وتنمية شخصياتهم.

كذلك تبدو أهمية العلاقة بين الأسرة ومحاولتها شغل وقت الفراغ، بأحد الأنشطة الإيجابية التى تجمع معظم أفراد الأسرة حول هذا النشاط، وذلك من منطلق أن الأسرة تمثل العنصر الأساسى فى الكيان الاجتماعى ككل فى إطارها ينمو سلوك أفرادها (صغار السن)، حيث يتأثر بذلك سلوك الفرد وإتجاهاته نحو

مناشط (أنشطة) الترويح، فى أوقات فراغه والتى تعد من أفضل المناشط (الأنشطة) لديه خلال مرحلة طفولته، فالطفل (أو الفرد) (الأسرة) من خلال حياته فى الأسرة :

* يتعلم كيف يلعب؟

* متى يلعب؟

* مع من يلعب؟

* ما هى المبادئ السلوكية والتربوية التى يجب مراعاتها فى اللعب؟

* ما هو السلوك الاجتماعى الذى يسلكه الطفل (الفرد) أثناء اللعب؟

* ما هى الفوائد التى تعود عليه من اللعب؟

ولما كانت الأسرة تمثل أحد النظم الاجتماعية وأول وسيط فى عملية التنشئة الاجتماعية للفرد (الطفل)، كذلك كان لازماً عليها، ومن منطلق أهميتها التربوية تجاه أبناءها أن توجههم إلى تلك الأنشطة التى تتفق وميولهم وتحقق رغباتهم وحاجاتهم، وذلك من كونها المسئول الأول عن التنشئة الاجتماعية.

وتعتبر الكرة الطائرة الشاطئية (والكرة الطائرة المعتادة) شكلاً من أشكال ألعاب الكرة التى تسهم فى التنشئة الاجتماعية بصورة مباشرة، والتى ينصح بممارستها أو مزاولتها بين أفراد الأسرة لما تشيعه من جو البهجة والمرح والسرور، وذلك بناء على آراء المتخصصين فى مجال الترويح عند تطرقهم إلى الأنشطة وقضاء وقت الفراغ.

فهى أحد الألعاب وشكلاً من أشكال النشاط الرياضى الترويحى أو البدنى التى لها العديد من الأهداف التربوية، مما يوصى بممارستها على مستوى الأسرة نظراً لاعتباراتها التربوية التالية :

* أنها أحد الألعاب أو الأنشطة البدنية التى تعمل على إشباع حاجات الفرد

(الطفل) أفراد الأسرة البدنية والفسيولوجية النفسية والاجتماعية، والتى تنمى الشعور لديه (أو لديهم) بالإنتماء، فمن خلال ممارستها يشعر بالولاء، لأسرته التى تعد إحدى جماعات المجتمع خاصة إذا ما تقابلت فى منافسة ترويحية مع أسرة أخرى، مما يجعل الفرد أو أفراد الأسرة يؤدى (أو يؤدون) أدوارهم الاجتماعية داخل وخارج الأسرة بكفاءة تامة.

* من خلال ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية فى صورة جماعية اجتماعية مع أفـراد الأسـرة، تكسب الفـرد (الطفل)، أو أفـراد الأسـرة أولى خـبـراته الاجتماعية فى حياته من أسرته خلال عملية التفاعل الاجتماعى من خلال الممارسة، الذى يولد الخبرة، وتراكمات الخبرة.

* يستطيع الفرد من خلال مزاولتها داخل نطاق الأسرة أن يكون صورة لذاته فى نطاق أسرته، وذلك من خـلال التـأثر والإنطبـاع التى تحـدثه طبـيـعـة ممارسة هذه اللعبة الفريدة، الأمر الذى ينعكس على العديد من سلوكياته وانفعالاته.

* تمثل الأسرة الجماعة الأساسية ذات التأثير المباشر على أحد أفرادها (طفل – أى فرد من أفرادها)، وعلى سلوكه، وتفاعله مع المواقف الحياتية التى يواجهها داخل وخارج الأسرة، وعند الممارسة للكرة الطائرة الشاطئية نجد أن الفرد أو أحد أفرادها يتفاعل مع المواقف التنافسية يؤثر ويتأثر بها، وجميعها مواقف تنافسية، إلا أنها تعينه بقدر مقبول على مجابهة المواقف خلال حياته اليومية داخل وخارج نطاق الأسرة.

* عند ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية على مستوى الأسرة، وبين أفرادها، فإنها تعمل على إكتسابه العديد من القيم والمعتقدات والخبرات الاجتماعية، والنفسية، كذلك العديد من الإتجاهات، وأنماط السلوك، التى تعينه على مقابلة احتياجات سنوات حياته الأولى.

* عند ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية أسرياً تعين أفرادها أسرتها على إكتساب ميول واستعداد وقدرات أفرادها أو لأحد أفرادها)، كذلك مساعدته (مساعدتهم)، نحو توجيه قدراتهم للإستفادة منها أقصى إستفادة ممكنة.

* تعلم ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية الأسرية (على مستوى الأسرة) الإستثمار الأمثل لوقت الفراغ، بصورة تشيع البهجة والسرور بين جميع أفرادها.

* من خلال ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية أسرياً، نجدها تدعم الروابط الاجتماعية الأسرية بين أفراد الأسرة، وذلك من خال توفير فرص المشاركة فى ممارستها كأحد الأنشطة الترويحية التى يمكن ممارستها داخل نطاق الأسرة.

* تمثل ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية أسرياً، أحد مناشط الأنشطة الترويحية التى تتم خارج نطاق الأسرة خاصة، إذا ما تقابلت مع أسرة أخرى، خارج المنزل، حيث يمكن التعاون مع أسر أخرى، فى قضاء وقت فراغهم خارج المنزل.

مما تقدم تتضح أهمية ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية أسرياً حيث أنها تعمل على تقوية الترابط الأسرى، كما أنها بجانب ذلك تعمل على تنمية أفراد الأسرة بدنياً، وإنفعالياً، واجتماعياً وعقلياً، كذلك لها إسهاماتها فى تنمية ميولهم واتجاهاتهم نحو أحد مناشط الترويح ووقت الفراغ (الكرة الطائرة الشاطئية)، حتى يتمكنوا جميعهم (جميع أفراد الأسرة) من تحقيق الإستثمار الأمثل لوقت الفراغ، مما يبعد أفرادها عن الإنحراف عن المسار التربوى.

أفكار وآراء حول بعض حقائق الأداءات المهارية الأكثر شيوعاً في الكرة الطائرة الشاطئية

Thoughts and opinions about some reality of performance more useable in beach volleyball

الأداءات Techniques :

عادة ما تشكل بداية الوضع *Starting position*، فى أى أداء مهارى أمراً غاية فى الأهمية، ولما كان التمرير الدفاعى أو المعروف بالتمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm passing*، هو الأكثر شيوعاً فى الكرة الطائرة الشاطئية، حيث أنه من المهارات التى تتخذ أكثر من شكل، حسب متطلبات الموقف اللعبى، لذلك رأينا أن نقوم هنا بتوضيح (أو الإشارة) إلى بعض الحقائق الهامة تسهم فى نجاح هذا الأداء المهارى.

الأداء الخاص بالتمرير الدفاعي Technique of defensive passing :

- الوقوف العادى مع تباعد قدميك قليلاً، أو أكثر من عرض الكتفين.

** Stand with your feat spread a little more than shoulders.*

- إتزان (توازن) جيد.

** Well balanced.*

- من هذا الوضع يمكنك التحرك فى أى إتجاه.

** From this position: to move in any direction..*

- أحد القدمين فى الأمام قليلاً عن الأخرى.

** One your arms and head apart.*

• كن مستعداً أن تجرى فى إتجاه الكرة أولاً.

* *And be ready to run to the ball first.*

• ثم ابدأ بعمل حركة حفر (إتخاذ وضع الدفاع العميق من الوضع الأساسى (إتجاه الكرة)، لدفع الكرة بسرعة كبيرة.

* *Then dig it, for hard driven balls..*

• حاول، على أن تحافظ دائماً أن تجعل هناك وسادة *Cushion* من ذراعيك تحت الكرة (الثلث الأول من الساعدين)، فإن ذلك يساعد فى جعل الكرة دائماً فى ملعبك أو قرب شبكتك، وبارتفاع على الأقل حوالى (١٠) أقدام.

• اسحب ذراعيك قليلاً للخلف من خلال الحفر (التمرير الدفاعى العميق).

* *Pull your arms back a little with the dig.*

• أو اسحب ذراعيك للخلف أكثر من اللازم، مع الكرة حتى تمتص قوتها.

* *Of full back word with the ball to absorb some of its force.*

من هذا الوضع دائماً ابدأ استخدام كلتا اليدين معاً قدر المستطاع، وعندما تكون كسولاً (سرحان)، استخدم ذراع واحدة، فإن هذا سوف يكلفك (نقطة)، وإذا أتت إليك الكرة قوية، وفى إتجاه وجهك (يجب أن تدفع الكرة بقوة، وحتى يكون فتح اليد فى التمرير الدفاعى العميق قانون، بمعنى آخر يجب أن تتجه اليدين لأعلى قليلاً وقليلاً وتدفع بقوة حتى لا تستقر خطأ على اليدين).

It must be driven hard for the open - hand dig to be legal.

كما يجب ضرورة الإشارة هنا أنه يمكنك أن تستخدم التمرير الدفاعى من أعلى (بالنسبة لنفس الكرات القادمة لوجهك بقوة)، وهو ما يطلق عليه *The over hand dig*، وذلك من خلال جعل كفيك وأصابعك *Your palms and fingers*، جميعها حول الكرة، ثم قم بدفعها باستقامة لأعلى *Push straight up*.

وكنصيحة ولتصريف مثل تلك الكرات المضروبة بقوة والبعيدة عنك، فإن ذلك يتطلب ويعتمد على جزء للوضع الجسمانى لتنفيذ (التمرير الدفاعى العميق).

"For shots that are (the balls hitting forcedly and for from you, a large part of digging attitude".

إن المدافعين العظماء *Great diffenders*، يعتقدون أنهم باستطاعتهم، أن يحصلوا (أو يصلوا)، لأى كرة، وهنا يهم أين تكون هذه الكرة؟ *No matter where is it.*

إن حدوث مثل هذا الأمر يعتمد، على أنك سوف تكون البادئ بالهجوم (أى تهجم على الكرة *Charge the bull*، أو تحمل نفسك على الكرة (هجوم مفاجئ على الكة)، حيث عليك أن تنطلق بجسمك تجاهها (الكرة)، لكى تجعلها تصعد إلى أعلى، شرط أن يكون ذلك بكلا الذراعين معاً قدر المستطاع.

Hurling your body to wards it to get it up, with two arms if possible.

بينما وفى حالة إذا ما استخدمت ذراع واحدة للتعامل أو لمحاولة الوصول أو الحصول على الكرة، هنا يجب عليك مراعاة الآتى :

- استعمل تلك الذراع القريبة من الكرة.

** Use the arm that closed to the ball.*

- شيء قوى عليك فعله، حيث عليك أن تستخدم الذراع غير السيطرة *Non domination arm.*

- إلمس (تعامل) مع الكرة باستخدام منطقة الساعد.

** Contract the ball on your forearm.*

• مع طريقة (فرقعة – الصوت الناجم عن إرتطام الكرة بالساعدين، عليك بغلق الساعدين بحركة مفاجئة، أو يدير بحركة الرسغ مفاجأة لأعلى محدثاً صوتاً، *Snapping it upward to left the ball*.

** Stand with your feat spread a little more than shoulders.*

بمعنى آخر من وضع التمرير الدفاعى العميق عليك بضم الساعدين معاً، حتى لا يكون فراغ لسقوط الكرة بين الذراعين، مع ثنى الرسغين لأعلى فى حركة فاجأة لتساعد فى صعود الكرة باتجاه أعلى، وعلى العموم، لذلك يجب أن تتذكر أن مفتاح النجاح هنا هو أن تحصل على الكرة وتجعلها تصعد (تتجه) لأعلى فى جميع الحالات، ثم يلى ذلك أن تنهض (يهب اللاعب واقفاً... *Realise*)، وتهجم على الكرة.

أما بالنسبة للتفكير فى الكرات *For through balls*، وهنا ينبغى ألا تقلق بشأن عامل الدقة، ولكن كل ما عليك، هو أن تحاول أن تصل إلى الكرة وتجعلها (تصعد) تتجه لأعلى، وإلى منتصف الملعب، وحتى يستطيع مساعدك (أو زميلك) إعدادها.

كما هو فى التمرير، فإننى (المؤلف) أود هنا أن أضغط على الأهمية الخاصة بلعب الكرة المنخفضة على الدفاع *The importance of playing the ball low on defense*، إن مثل هذه الكرات (والتى تبدو منخفضة)، يعطيك وقتاً أكثر لكى تلعب وتتعامل مع الكرة بطريقة أفضل، هذه هى الحقيقة الخاصة بالنسبة للكرات التى تمررها إلى زميلك القريب من الشبكة، وهذه الحقيقة أيضاً تمتد لتشمل تغطية الإعداد *For covering sets*، خاصة عندما يعود (يرجع) مساعدك للخلف، إجعل أو استمر فى جعل نفسك وباستمرار فى وضع منخفض تحت الكرة إن مثل هذا الأمر سوف يجعلك تحصل على بعض الإندهاش (تذهل)، بأنك قد نفذت ونجحت فى أن أصبح فى مقدورك أن حولت مجرى المباراة.

Staying low under the ball will get you same suppressing saves that can turn matches a round.

الفن الخاص بالدفاع
The art defense

كثيراً ما يطلق الفن الخاص بالدفاع على الوضع الجيد عن أى شىء.

The art of defense calls for good positioning as much as any thing else.

فعادة ما نلاحظ أن اللاعب يتخذ الوضع الإبتدائى، الذى هو يبعد عن الشبكة مسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ قدم، للخلف (بعيداً عن الشبكة)، معتمداً فى ذلك على اللاعب الضارب، الذى من الممكن أن يضرب الكرة شديدة الإنحدار لأسفل *Hitter ability to hit the ball down steeply:*

- أيضاً تعتمد على كيفية حدته (اللاعب) فى قطع هذه الضربة التصويبية.

** And on how sharp his cut shots is.*

- وأيضاً تعتمد على زاوية التصويب العادية.

** And normal angle shot.*

- ومن هذه النقطة يجب عليك (كمدافع)، أن تكون مستعداً، لأنه تتجه وفوراً (تذهب) لأى إتجاه، ولأى مسافة حتى تدرك الكرة.

** You have be ready (as defender) to go any direction. and distance to get the ball.*

الوضع الجيد يعني التوقع
Good position mean anticipation

اتفق العديد من المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة المعتادة والشاطئية، على أن الوضع الجيد الذى عادة ما يتخذه اللاعب المدافع، ليكون مهيئاً للتعامل مع الكرة، هذا بجانب المقدرة (مقدرته) على قراءة الضارب أو المهاجم.

Good position means anticipation or the ability to read the hitter (or attacker).

ويقول كنت سيفيز *Kent syeffes* إن أحدا أفضل (أحسن) اللاعبين الذين شاهدتهم، ولا يغادرون مخيلتى، هو لاعب الكرة الطائرة الشاطئية، والمعروف لدينا جميعاً، هو اللاعب مايك دوود *Mike Dodd*، فهذا اللاعب يتميز بالآتى :

١ - أنه أولاً يدرس خصمه *He studies his opponents*.

٢- حتى يستطيع من خلال ذلك (أن يكون لديه إحساس ممتاز، خاص لأى نوع من التصويب (الضرب)، ربما يحاول الضارب إستخدامه).

* *So he has an excellent sense of what type of shot the hitter might try.*

٣- كما أنه (أو كخطوة تالية)، يقرأ بالتالى الخط الخاص باقتراب المهاجمين *Next he reads the attacker's line of approach*.

٤- القدرة على توجيه (تكييف جسمه ووفقاً للظروف أو الحقائق (الأوضاع) أى حركة، (مع حركة مرجحة الذراع جيداً).

* *The ability of body orientation and arm swing very well.*

إن جميع الأصوات الحادثة *(All clues)*، (أو بمعنى آخر الكلمات

والصياحات بين اللاعبين المتنافسين)، سوف تخبرك أين تتجه التصويبة أو الضربة، فالقاعدة أو الأساس الحسابية *Based on those calculations*، والخاصةب مثل هذه الحقائق، جعلت اللاعب مايك دوود *Mike Dodd*، يضرب جسمه (أو بمعنى آخر ينطلق بجسمه) بجوار (خلف الكرة)، ويضربها بقوة لكى تصعد عالياً تلك المرة *And pops it up time of to time*.

وحول بطولة رولان جروس النسائية *Rollan Gross women champion-ship*. قد لاحظنا أن اللاعبة المشهورة. هولى ماك بيك *Holley Mc Peuk*، قد تسيدت ذلك الفن الخاص بالدفاع العميق (التمرير الدفاعى العميق)، والذى كان أحد العوامل العظيمة لنجاحها.

Holley mc Peack mastery of the art of digging has been a great factor in her success.

وفى سبيل أو فى حالة محاولة معرفتها لكيفية طريقة ضرب (تصويب) الفريق المنافس أمامها (الخصم اللاعبتان المتنافستان)، نلاحظ أن تلك اللاعبة هولى ماك بيك، كانت لها المبادأة أو الإستهلال فى الإستفادة من سرعتها المتزايدة والإستثنائية والتى كانت تتسم بالرشاقة.

Holley Mc Peak capitalizes on her exceptional quickness.

حيث كانت من خلال هذه السرعة (العجلة)، التى كانت تتسم بالرشاقة تستطيع عمل الآتى :

- كان باستطاعتها أن تقوم بالتمرير الدفاعى العميق أمام الضربات القوية (أو التصويبات القوية).

** She can dig hard shots.*

- كان باستطاعتها أيضاً أن تجرى أسفل الكرات الساقطة بقوة، من خلال (أو بواسطة) كفاءة متساوية.

** She cal also run down dinks with equal efficiency.*

الإستراتيچية Strategy

تعنى الإستراتيچية فى مفهومها الواضح، قواعد ضبط السلوك أو العمل فنحن يجب أن نعرف أن كل من :

- الدراسة *Study*.
- ضبط النفس (أو الإنضباط) *Discipline* (بمعنى آخر التدريب على ضبط النفس، مع فرض نظام خاص، ويتم ذلك عن طريق التدريب).
- الصبر *Patience*.

جميعها تمثل المهارات أو المبادئ الأساسية بالنسبة للدفاع الجيد *Those are the fundamentals of good defense*.

فأنت عزيزى لاعب الكرة الطائرة الشاطئية، عليك أن تتصرف أولاً على ميول (أو نزعات) خصمك (الفريق المنافس) *Your opponents tenancies*، ثم بعد ذلك عليك بضبط النفس أو الإنضباط (وبالطبع تحقيق هذا العامل لا يتأتى إلا من خلال التدريب المستمر على ذلك فى مواقف مشابهة تماماً لما يحدث فى المباراة)، وما يتبع ذلك، إذا يجب عليك ومساعدك أن تتدرب عليه، وبسرعة تقررا ما يجب عمله حيال ذلك فى المنافسة، وبالطبع أيضاً إذا ما اتبعت ذلك أنت وزميلك سوف نلاحظ دائماً أن ذلك الفوز المتوقع دائماً يأتى سهلاً *It won't always came easily*.

وربما فى بعض الحالات، سوف تجد نفسك، أنه ربما يكون تخمينك تجاه (هذا الموقف) خطأ *You might guess wrong*، بينما فى نفس اللحظة ربما يكون تخمين خصمك صحيحاً فى كل مرة *Your opponents might be guessing right time*.

ولكننا ننصح فى هذه الحالة أن تثبت على هذا التخمين، فربما الفرصة سوف تأتى أيضاً سوف تصبح أنت وفى هذه الحالة جاهزاً.

تذكر بعد أن يتم ويعطيك لاعبك أو زميلك إشارة أو إعلان حائط صد فردى *Blocking single*، هنا فإن هذا الأمر سوف يتوقف عليك لكى تقرر، الكيفية التى يجب عليك إستخدامها (تنفيذها)، لتغطية منطقتك، فعلى سبيل المثال، لو فرض وأن مساعدك أو زميلك، قد قرر أن يشكل خط حائط صد دفاعى *Decides to block line*، فإنه هنا وفى هذه الحالة من الممكن أن تقوم لمجموعة الإجراءات التالية :

١ – ابقى فى زاوية (الضرب)، متحدياً بذلك الضاربين، بأحسن ضربة (مستقبلة دفاعياً).

1- Stay in the angle. Challenging the hitters beast beat.

٢ – اجرى تجاه الخط (خط المنتصف)، فى الثانية الأخيرة، على أمل أن يحاول اللاعب الضارب (المنافس) القيام بالضرب الساقط لأسفل *Dirk*، أو أن يعطى تصويب (أو ضرب) على شكل قوس.

2- Run to the line at the last second in hopes the hitter tries a dirk or rainbow short.

٣ – التقدم للأمام تجاه الخط، والعدو السريع خلفاً فى زاوية.

3- Head toward the line and sprint back to the angle.

٤ – الذهاب (اذهب) إلى المنتصف، انتظر، راقب الضربة (التصويب، بعد ذلك الهجوم على وفى إتجاه الكرة، إتجه إلى الكرة بقوة).

4- Go to the middle, wait and watch for the ball.

٥ – استخدم أى من هذه المتنوعات (الإختلافات) الخاصة بالتكتيك (الخططى).

5- use any variation of there tactics blocks angle.

مع ملاحظة، أنه عندما يقوم مساعدك بإتمام خلق زاوية الصد Block angle، ببساطة حاول بسرعة إسترجاع التكتيك Reverse the tactics.

عادة Occasionally، باستطاعتك أن تحصل على دورك الذى يتعين عليك القيام به Your cue، والخاص بالنسبة للدفاع، وذلك من خلال كلمات أو صياح خصمك، فإذا حدث مثلاً وأن صاح أحد لاعبى الفريق المنافس بصوت عال على لعبة ما (عادة هنا فى هذا الموقف عادة ما يكون هو اللاعب المعد) للفريق المنافس، عادة هنا فى هذا الموقف أيضاً يقول Line - line (خط – خط) أى على الخط أو ناحية الخط، وهنا وأنت فى موقف الدفاع فى الناحية الأخرى من الملعب عليك أن تخاطر (تغامر Gamble)، وتذهب إتجاه هذا الخط على أمل أن اللاعب المهاجم المنافس يتبع كلمات واقتراحات لاعبه المعد مرة ثانية، فهناك سبب آخر، وهو ما يتعلق بأن اللاعب ضارب الخصم ينطلق، بنماء على كلمات أو نداءات اللاعب المعد، فى كرة مرة، ولكنه يقول بضرب الكرة ضربة ضعيفة قوية بعيدة عن المدافع It tips off the defense.

ومما هو جدير بالذكر فى هذا النقاش، أن الدفاع الجيد لا يستلزم Good defense requires مهارة بدنية فقط Not only physical skill، ولكنه يتطلب حساسية ملعب جيد Good court sense والآن إليك بعض من التدريبات التى تنمى كلاهما معاً، فمثلاً، اقرأ تدريب الضارب Reading the hitter drill.

- إجعل هناك فرداً ما وليكن أحد أصدقائك (زميلك) يقف على منضدة فى نصف الملعب الآخر وباتجاهك (عليك أنت أن تكون فى النصف المواجه له)، شرط أن يخلط بين أنواع الضرب أو التصويب Mixed shots، إن حدوث مثل هذا التدريب يمثل طريقة مثلى نمطية لكى تتعلم الدفاع.
- إبدأ من خلال أن تجعله يقوم بالضارب القاطع للملعب قطرى – Cross cout hit.

- بعد ذلك إجعل الزميل (المساعد) يحرك المنضدة، وحتى يكون أمامك (إتجاه الضرب على خط واحد).
- يجب عليك (الضارب المعاكس)، أن يضاعف، ويخرج بين حركات الضاربين *Try to duplicate to hitters*، شرط أن تكون قريبة منك كمدافع قدر المستطاع.
- حاول جاهداً فى هذا التدريب أن تتعلم قراءة حركة كتف الضارب وكذا طريقة مرجحة الذراع.

** Reading his shoulder and arm swing.*

القواعد الرسمية للكرة الطائرة الشاطئية

Official Beach Volleyball Rules

1996 - 2000

القواعد الرسمية للكرة الطائرة على الشاطئ

معتمدة من قبل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

Official Beach Volleyball Rules

Approved By The FIVB

- المحتويات-

الفصل الرابع

الإعداد للمباراة ونظام اللعب

الفصل الخامس

حركات اللعب

الفصل السادس
الاوقات المستقطعة والتأخيرات

الفصل السابع
سوء السلوك

خصائص اللعبة

الكرة الطائرة على الشاطئ هي لعبة تلعب بين فريقين بلاعبين اثنين كل منهما على ملعب رملي مقسم بواسطة شبكة، وتلعب الكرة بضربها بأي جزء من الجسم.

الهدف من اللعبة لكل فريق، هو إرسال الكرة بصفة منتظمة فوق الشبكة إلى أرض ملعب المنافس ومنعها من ملامسة ملعبه.

توضع الكرة في الملعب بواسطة لاعب الإرسال، ويرسل اللاعب الكرة بضربها بيد واحدة أو بالذراع فوق الشبكة إلى ملعب المنافس.

لكل فريق الحق في ضرب الكرة ثلاث مرات لإعادتها إلى ملعب المنافس.

لا يسمح للاعب بضرب الكرة مرتين متتاليتين (ما عدا عند الصد وعند اللمسة الأولى).

يستمر تداول الكرة حتى تلمس الأرض، أو تذهب "خارجا"، أو يفشل الفريق في إعادة الكرة بطريقة صحيحة في الكرة الطائرة على الشاطئ، يجوز للفريق المرسل فقط تسجيل نقطة (ما عدا في الشوط الفاصل)، عندما يفوز الفريق المستقبل بتداول الكر فإنه يكسب الحق في الإرسال (وأيضا يسجلا نقطة في الشوط الفاصل) ويسمى هذا "تغيير الإرسال" ويجب على لاعب الإرسال التناوب عند كل مرة يكون فيها هناك "تغيير إرسال".

Section 1

الجزء الأول

The game

اللعب

في الكرة الطائرة على الشاطئ
هناك نظامان للمباراة:

النظام أ- شوط واحد فقط

يفوز الفريق بالشوط والمباراة بإحرازه ١٥ نقطة وبتقدم نقطتين. وفي حالة التعادل ١٦-١٦ فإن الفريق الذي يحرز النقطة ١٧ يفوز بالشوط والمباراة وبتقدم نقطة واحدة فقط.

النظام ب- الأفضل من ثلاثة أشواط

يلعب الشوطين الأولين للمباراة من ١٢ نقطة ويفوز بالشوط الفريق الذي يكسب أولا ١٢ نقطة. يفوز الفريق بالمباراة بفوزه بشوطين.

الشوط الفاصل: عند التعادل ١-١ في الشوطين الأولين، وللفوز بالشوط الثالث والفاصل، يجب على الفريق إحراز ١٢ نقطة وبتقدم نقطتين. وفي حالة التعادل ١١-١١ يستمر اللعب إلى أن يصل الفارق إلى نقطتين لا توجد نقطة محددة، ويلعب الشوط الفاصل لكسر التعادل وتسجل نقطة متى ما يفوز فريق بتداول الكرة.

ملاحظة: النص بالحرف المطبعي **الأسود** يوضح القواعد التي تطبق في المنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

الفصل الأول

التجهيزات والأدوات

١- منطقة اللعب (شكل رقم (١))

تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة.

١-١ الأبعاد

١-١-١ أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته ١٨×٩ متر ومحاط بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن ٣ أمتار، وفضاء خال من أي عائق بارتفاع ٧ أمتار على الأقل من سطح الملعب.

١-١-٢ للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة تكون أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته ١٨×٩ متر ومحاط بمنطقة حرة لا تقل عن ٥ أمتار من خطوط النهاية والخطوط الجانبية وبفضاء خال من أي عائق بارتفاع ١٢,٥ متر على الأقل من سطح الملعب.

١-٢ سطح اللعب

١-٢-١ تتكون أرض اللعب من رمال مستوية ومسطحة وموحدة ما أمكن ذلك، وخالية من الصخور والقواقع وأي شيء آخر يشكل خطر الجروح أو الإصابات للاعبين.

١-٢-٢ للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن لا يقل عمق الرمل عن ٤٠ سم ومكون من ذرات ناعمة [illegible] مضغوطة بشدة.

١-٢-٣ يجب أن لا يشكل [illegible] اللعب أي خطر لإصابة اللاعبين.

١-٢-٤ للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن ينخل الرمل إلى حجم مقبول بحيث لا يكون خشنا وخال من الحجارة والأجسام الخطرة، ويجب أن لا يكون شديد النعومة

بحيث يسبب الغبار والالتصاق بالجلد.

١-٢-٥ للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، ينصح بوجود غطاء مشمع لتغطية الملعب المركزي في حالة الأمطار.

١-٣ الخطوط على الملعب

١-٣-١ يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية، ويوضح كل من خطي الجانب والنهاية داخل أبعاد الملعب.

١-٣-٢ لا يوجد خط وسط.

١-٣-٣ جميع الخطوط بعرض من ٥ : ٨ سم.

١-٣-٤ يجب ان تكون الخطوط من لون يتباين تماما مع لون الرمل.

١-٣-٥ يتعين أن تكون خطوط الملعب عبارة عن شرائط مصنوعة من مادة مقاومة وأن تكون المثبتات المكشوفة من مادة ناعمة ومرنة.

١-٤ منطقة الإرسال

منطقة الإرسال هي المنطقة الواقعة خلف خط النهاية وبين امتداد الخطين الجانبيين، وتمتد في منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.

١-٥ الطقس

يجب أن لا يشكل الطقس أي خطر لإصابة اللاعبين.

١-٦ الإضاءة

للمنافسات الدولية الرسمية التي تلعب خلال الليل، يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ لوكس مقاسه على ارتفاع متر واحد فوق سطح الملعب.

للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يقرر المشرف الفني ومشرف الحكام ومدير الدورة ما إذا كان أي من الظروف يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين.

٢- الشبكة والقوائم (شكل رقم ٢)

٢-١ الشبكة

طول الشبكة ٩,٥ متر وعرضها متر واحد (± ٣ سم) عندما تكون مشدودة وموضوعة عموديا فوق محور منتصف الملعب، وتصنع من خيوط بعيون مربعة مقاسها ١٠ سم، يوجد على حافتيها العليا والسفلى شريطان أفقيان بعرض ٥-٨ سم، مصنوعات من قطعتين مطويتين من قماش، ويفضل أن يكون باللون الأزرق الداكن أو من ألوان زاهية ومخاط بطول الشبكة بالكامل، وعند كل من طرفي الشريط العلوي بالقوائم ليحافظ على شد الحافة العليا للشبكة. يوجد داخل الشريطين: سلك مرن بالشريط العلوي وحبل بالشريط السفلي لتثبيت الشبكة بالقوائم والمحافظة على شد حافتيها العليا والسفلى. يسمح بوجود إعلانات على الشريطين الأفقيين للشبكة.

٢-٢ الأشرطة الجانبية

يثبت شريطان ملونان بعرض ٥-٨ سم (بنفس عرض خطوط الملعب) وبطول متر واحد رأسيا على الشبكة فوق كل خط جانبي، ويعتبران جزء من الشبكة، يسمح بالإعلان على الأشرطة الجانبية.

٢-٣ العصى الهوائية

العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن، طوله ١,٨ متر وبقطر ١٠ ملم، وتصنع من الألياف الزجاجية أو أي مادة مشابهة، تثبت عصاتين هوائيين على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب، وتوضعان على الجانبين العكسيين للشبكة (شكل رقم ٢).

يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله ٨٠ سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول ١٠ سم وبألوان متباينة ويفضل الأحمر والأبيض.

تعتبر العصى الهوائية جزءا من الشبكة وتحددان جانبيا مجال العبور (شكل رقم ٣، القاعدة رقم ١٤-١-١).

٢-٤ ارتفاع الشبكة

يكون ارتفاع الشبكة ٢,٤٣ مترا للرجال و ٢,٢٤ متر للسيدات.

تفسير: يجوز أن يكون ارتفاع الشبكة متغيرا للمجموعات العمرية المعينة كالتالي:

المجموعات العمرية	إناث	ذكور
١٦ سنة فما دون	٢,٢٤ متر	٢,٢٤ متر
١٤ سنة فما دون	٢,١٢متر	٢,١٢ متر
١٢ سنة فما دون	٢,٠٠متر	٢,٠٠ متر

يقاس ارتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب بواسطة قضيب قياس، ويجب أن تكون نهايتا الشبكة (أعلى خطوط الجانب) نفس الارتفاع ولا يجوز أن تزيد عن الارتفاع القانوني بأكثر من ٢ سم.

٢-٥ القوائم

يجب أن يكون القائمان المثبتان للشبكة مستديرين وأملسين بارتفاع ٢,٥٥ متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل، ويجب تثبيتهما بالأرض على مسافة متساوية تتراوح من ٠,٧٠-١ متر من كل خط جانبي إلى حشوة القائم، يمنع تثبيت القوائم بالأرض باستخدام الأسلاك، ويجب إزالة كافة التجهيزات الخطرة أو المعرقلة، يجب تغطية القوائم بحشوة.

٢-٦ الأدوات الإضافية

تحدد جميع الأدوات الإضافية بواسطة لوائح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

٣- الكرة

٣-١ المواصفات

يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل، مصنوعة من مادة مرنة (الجلد أو ما يشابهه) لا تمتص الرطوبة، أي تكون ملائمة لظروف الملاعب المكشوفة، حيث إنه يمكن إجراء المباريات عندما يكون الجو مطرا، يكون بداخل الكرة كيس هوائي من المطاط أو مادة مشابهة.

اللون: ألوان زاهية (مثل البرتقالي، الصفر، القرنفلي، الأبيض.. إلخ).

المحيط: ٦٥ سم إلى ٦٧ سم.

الوزن: ٢٦٠ جرام إلى ٢٨٠ جرام.

الضغط الداخلي: ١٧١-٢٢١ مليبار أو hpa (٠,١٧٥ - ٠,٢٢٥ كجم/سم٢).

٢-٢ توحيد الكرات

يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المواصفات فيما يتعلق باللون والمحيط والوزن والضغط والنوع .. إلخ.

يجب أن تلعب المنافسات الدولية الرسمية بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

٢-٣ نظام الثلاث كرات

للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استخدام ثلاث كرات، وفي هذه الحالة يجب وضع ستة ملتقطي كرات عند كل ركن من المنطقة الحرة وخلف كل حكم (شكل رقم ٦).

الفصل الثاني

المشاركون

٤- الفرق

٤-١ التشكيل والتسجيل

٤-١-١ يتكون الفريق على وجه الحصر من لاعبين اثنين.

٤-١-٢ يجوز فقط للاعبين الاثنين المقيدين باستمارة التسجيل الاشتراك في المباراة.

٤-١-٣ للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة لا يسمح بإعطاء توجيهات من خارج الملعب خلال المباراة.

٤-٢ رئيس الفريق

يتم توضيح رئيس الفريق على استمارة التسجيل.

٥- أدوات اللاعبين

٥-١ الأدوات

٥-١-١ تتكون أدوات اللاعبين من سراويل قصيرة أو لباس عوم. يعتبر ارتداء الفانلة اختياريا باستثناء عندما ينص على ذلك في لوائح الدولة. ويجوز للاعبين ارتداء قبعات.

٥-١-٢ للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة. يجب على لاعبي الفريق ارتداء ملابس بنفس اللون والتصميم.

٥-١-٣ يجب أن تكون ملابس اللاعب نظيفة.

٥-١-٤ يجب أن يلعب اللاعبون حفاة. باستثناء عندما يأذن لهم الحكام بغير ذلك.

٥-١-٥ يجب أن ترقم فانيلات اللاعبين ٠أو السراويل إذا سمح اللاعبين باللعب بدون فانلة) بالرقمين ١، ٢ ويجب أن يوضع الرقم على الصدر (أو السراويل من الأمام).

٥-١-٦ يجب أن تكون الأرقام من ألوان مخالفة لألوان الفانلات وبارتفاع لا يقل

عن ١٠ سم ويكون الشريط المكون للأرقام بعرض لا يقل عن ١,٥ سم.

٥-٢ التغييرات المسموح بها

٥-٢-١ إذا وصل كلا الفريقين للمباراة مرتديان فانيلات من نفس اللون، يجب على الفريق المضيف تغيير فانيلاته، أما إذا كانت المباراة في مكان محايد، فإن الفريق المدون أولا على استمارة التسجيل يقوم بالتغيير.

٥-٢-٢ يجوز للحكم الأول أن يسمح للاعب أو أكثر:

أ) باللعب بجوارب و/ أو أحذية.

ب) بتغيير الفانيلات المبتلة بين الأشواط بشرط أن تكون الفانيلات الجديدة أيضا وفقا للوائح الدولة والاتحاد الدولي للكرة الطائرة (القاعدتان ٥-١٤، ٥-١-٥ أعلاه).

٥-٢-٣ يجوز للحكم الأول أن يسمح للاعب اللعب بالفانلة الداخلية وبنطلون التدريب إذا طلب اللاعب منه ذلك.

٥-٣ الملابس والأشياء الممنوعة

٥-٣-١ يمنع ارتداء أي شيء يمكن أن يسبب الإصابة للاعب مثل الساعات والدبابيس والأسورة والجبائر (الجبس).. إلخ.

٥-٣-٢ يجوز أن يلبس اللاعبون نظارات على مسئوليتهم الخاصة.

٥-٣-٣ يمنع ارتداء ملابس بدون أرقام قلنونية (القاعدتان ٥-١-٥، ٥-١-٦ أعلاه).

٦- حقوق ومسئوليات المشاركين

٦-١ اللاعبان معا

٦-١-١ يجب أن يلم المشاركون بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة على الشاطئ والالتزام بها.

٦-١-٢ يجب أن يتقبل المشاركون قرارات الحكام بسلوك متسم بالاحترام وبدون جدال وفي حالة الشك يجوز طلب التوضيح.

٦-١-٣ يجب أن يتسم سلوك المشاركين بالاحترام والتهذيب وفقا لروح اللعب النظيف ليس فقط تجاه الحكام ولكن أيضا تجاه الرسميين الآخرين والمنافسين والزملاء والمتفرجين.

٦-١-٤ يجب على المشاركين تجنب الحركات والمواقف التي تهدف إلى تأثير قرارات الحكام أو لتغطية الأخطاء المرتكبة من فريقهم.

٦-١-٥ يجب على المشاركين تجنب الأعمال التي تهدف إلى تأخير الملعب.

٦-١-٦ يسمح بالاتصال بين أعضاء الفريق خلال المباراة.

٦-١-٧ يسمح لكلا اللاعبين أثناء المباراة بالتحدث مع الحكام عندما تكون الكرة خارج اللعب (القاعدة رقم ٦-١-٢) في الحالات الثلاث التالية:

أ) طلب توضيح حول تطبيق أو تفسير القواعد، إذا لم يقتنع اللاعب بالتوضيح فإنه يحق لأي منهما فورا أن يعبر للحكم عن احتفاظهما بالحق في تسجيل عدم موافقتهما في استمارة التسجيل كاحتجاج رسمي عند نهاية المباراة (القاعدة رقم ٢٥ – ٢– ٤).

ب) طلب السماح:

- بتغيير الملابس أو الأدوات.
- بالتحقق من رقم اللاعب المرسل.

- بفحص الشبكة والكرة والسطح .. إلخ.
- بإعادة خط الملعب إلى استقامته.

جـ) طلب الأوقات المستقطعة (القاعدة رقم ١٩-٣).

ملاحظة: يجب أن يحصل اللاعبون على إذن من الحكم لكي يغادروا منطقة اللعب.

٦-١-٨ عند نهاية المباراة:

أ) يقوم كلا اللاعبين بتقديم الشكر للحكام والمنافسين.

ب) إذا كان أحدهما قد سبق وأن عبر عن عدم موافقته إلى الحكم الأول، فإن له الحق في تأكيد ذلك كاحتجاج يسجل على استمارة التسجيل (القاعدة رقم ٦-١-٧ أ) أعلاه.

٦-٢ رئيس الفريق

٦-٢-١ يقوم رئيس الفريق قبل المباراة بما يلي:

أ) التوقيع على استمارة التسجيل.

ب) تمثيل فريقه في عملية القرعة.

٦-٢-٢ يقوم رئيس الفريق عند نهاية المباراة بالتأكيد على النتائج وذلك بالتوقيع على استمارة التسجيل.

٦-٣ مكان المشاركين (شكل رقم ١)

يجب أن تكون كراسي اللاعبين على بعد ٥ أمتار من الخصم الجانبي وليس بأقرب من ٣ أمتار من طاولة المسجل.

٧- نظام التسجيل

٧-١ للفوز بالمباراة

٧-١-١ النظام أ مباراة الشوط الواحد: يفوز بالمباراة الفريق الذي يكسب الشوط الفردي.

٧-١-٢ النظام ب - مباراة الشوطين من ثلاثة: يفوز بالمباراة الفريق الذي يكسب شوطين.

٧-١-٣ في حالة التعادل ١ - ١ (والنظام ب، القاعدة رقم ٧-١-٢ أعلاه)، يلعب الشوط الفاصل (الثالث) لكسر التعادل بنظام تتابع النقاط (القاعدة رقم ٧-٤).

٧-٢ للفوز بالشوط

٧-٢-١ النظام أ (القاعدة رقم ٧-١-١ أعلاه):

يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل أولا ١٥ نقطة وبفارق نقطتين على الأقل، وفي حالة التعادل ١٤- ١٤ يستمر اللعب إلى أن يصل الفارق نقطتين (١٦-١٤، ١٧-١٥).

ومع ذلك فإن النقطة المحددة للوصول إليها هي ١٧، أي بعد التعادل ١٦-١٦ فإن الفريق الذي يسجل النقطة ١٧ يفوز بالشوط وبفارق نقطة واحدة فقط.

٧-٢-٢ النظام ب (القاعدة رقم ٧-١-٢ أعلاه).

أ) الشوطان الأولان:

يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل أولا ١٣ نقطة، وفي حالة التعادل ١١-١١ فإن الفريق الذي يسجل أولا النقطة ١٢ يفوز بالشوط.

ب) الشوط الفاصل:

في حالة التعادل ١-١ في الأشواط، يلعب الشوط الفاصل (الثالث) لكسر التعادل بنظام تتابع النقاط (القاعدة رقم ٧-٤)، يفوز

بالشوط الفريق الذي يسجل أولا ١٢ نقطة وبفارق نقطتين على الأقل، وفي حالة التعادل ١١-١١ يستمر اللعب إلى أن يصل الفارق نقطتين (١٣-١١، ١٤-١٢) ولا توجد نقطة محددة.

٧-٢-٢ يلعب الشوط الفاصل طبقا للقاعدة رقم ٧-٤ أدناه.

٧-٣ للفوز بتداول الكرة

عندما يفشل الفريق في إرساله، أو إعادة الكرة، أو يرتكب أي خطأ آخر، فإن الفريق المنافس يفوز بتداول الكرة بإحدى النتائج التالية:

٧-٣-١ إذا كان الفريق المنافس مرسلا، فإنه يسجل نقطة ويستمر بالإرسال.

٧-٣-٢ إذا كان الفريق المنافس مستقبلا للإرسال فإنه يكسب الحق في الإرسال بدون تسجيل نقطة (تغيير إرسال) ما عدا في الشوط الفاصل (الثالث).

٧-٤ للفوز بتداول الكرة في الشوط الفاصل (الثالث)

تسجل نقطة في الشوط الفاصل عندما يفوز الفريق بتداول الكرة بإحدى النتائج التالية:

٧-٤-١ يسجل الفريق المرسل نقطة ويستمر بالإرسال.

٧-٤-٢ يسجل الفريق المستقبل نقطة ويكسب الحق في الإرسال.

٧-٥ التخلف والفريق غير المكتمل

٧-٥-١ عندما يرفض الفريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك، فإنه يعلن متخلفا ويخسر المباراة بنتيجة ٠-١ (٠-٢ في النظام ب) للمباراة و ٠-١٥ (٠-١٢، ٠١٢ في النظام ب) للشوط أو الأشواط.

٧-٥-٢ إذا لم يتواجد الفريق على أرض الملعب في الوقت المحدد فإنه يعلن متخلفا وبنفس النتيجة كما في

القـــاعدة رقـــم ٧-٥-١ أعلاه.

٧-٥-٣ إذا أعلــن الفريــق غــير مكتمل للشوط أو للمباراة فإنــه يخســر الشــوط أو المباراة (القاعدة رقم ٩-١) ويعطى الفريق المنافس النقاط أو النقاط والأشواط المطلوبة للفوز بالشوط أو المباراة، ويحتفظ الفريــق غــير المكتمــل بنقاطــه وأشواطه.

٨- الإعداد للمباراة

٨-١ القرعة

يجري الحكم الأول قبل الإحماء القرعة بحضور رئيسي الفريقين، ويختار الفائز بالقرعة:

أ) أما الحق في الإرسال أو استقبال الإرسال أو.

ب) جانب الملعب.

ويأخذ الخاسر الخيار المتبقي لأحد الأمرين.

في الشوط الثاني (النظام ب)، يحق لخاسر القرعة في الشوط الأول الخيار (أ)/ (ب).

تجري قرعة جديدة للشوط الفاصل.

٨-٢ فترة الإحماء

يعطي الفريقان قبل المباراة فترة إحماء على الشبكة مدتها ٣ دقائق إذا كان لديهما من قبل ملعب آخر تحت تصرفيهما. أما إذا لم يتوفر يجوز ليما فترة ٥ دقائق.

٩- ترتيب دوران الفريق

٩-١ يجب أن يكون كلا اللاعبين لكل فريق (القاعدة رقم ٤-١-١) دائما في اللعب.

٩-٢ لا توجد تبديلات أو تغييرات تكميلية للاعبين.

١٠- مراكز اللاعبين

١٠-١ المراكز

١٠-١-١ يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه (ماعدا المرسل) في اللحظة التي تضرب فيها الكرة بواسطة المرسل.

١٠-١-٢ للاعبين الحرية في اتخاذ مراكزهم لا توجد مراكز محددة بالملعب.

١٠-١-٣ لا توجد أخطاء مراكز.

١٠-٢ ترتيب الإرسال

يجب التقيد بترتيب الإرسال طوال الشوط (كما هو محدد بواسطة رئيس الفريق بعد القرعة مباشرة).

١٠-٢ خطأ ترتيب الإرسال

١٠-٣-١ يرتكب خطأ ترتيب الإرسال عندما لا يؤدي الإرسال طبقا لترتيب الإرسال.

١٠-٣-٢ يتعين على المسجل أن يحدد اللحظة الفعلية التي ارتكب فيها الخطأ بدقة، ويجب أن تلغى جميع النقاط التالية لذلك المسجلة بواسطة الفريق المخطئ.

١٠-٣-٣ إذا تعذر تحديد النقاط التي سجلت عندما كان اللاعب مخالفا لترتيب الإرسال، فإن الجزاء الوحيد هو خسارة تداول الكرة (القاعدة رقم ٢-٢-١).

الفصل الخامس

حركات اللعب

١١- حالات اللعب

١١-١ الكرة في اللعب

يبدأ تداول الكرة مع صافرة الحكم، ومع ذلك تعتبر الكرة في اللعب ابتداء، من ضربة الإرسال.

١١-٢ الكرة خارج اللعب

ينتهي تداول الكرة مع صافرة الحكم، ومع ذلك ينتهي تداول الكرة مع صافرة الحكم، ومع ذلك إذا كانت الصافرة بسبب حدوث خطأ اللعب، فإن الكرة تعتبر خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطأ (القاعدة رقم ١٢-٢-٢).

١١-٣ الكرة داخل اللعب

تعتبر الكرة "داخل" عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية (القاعدة رقم ١-٣).

١١-٤ الكرة خارج

تعتبر الكرة "خارجا" عندما:

أ- تسقط على الأرض بالكامل خارج الخطوط الحدودية (بدون ملامستها).

ب- تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج الملعب.

ج- تلمس العصى الهوائية أو الحبال أو القوائم أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية والعصى الهوائية.

د- تعبر بالكامل المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور (القاعدتان رقم ١٤-١-٢، ١٤-١-٣، شكل رقم ٣).

١٢- أخطاء اللعب

١٢-١ تعريف

١٢-١-١ تعتبر أي حركة لعب مخالفة للقواعد خطأ لعب.

١٢-١-٢ يقدر الحكام الأخطاء ويحددون الجزاءات وفقا لهذه القواعد.

١٢-٢ نتائج الخطأ

١٢-٢-١ يوجد دائما جزاء للخطأ، يفوز منافسا الفريق المرتكب للخطأ بتداول الكرة طبقا للقاعدة رقم ٧-٣ أو القاعدة رقم ٧-٤ في الشوط الفاصل.

١-٢-٢ إذا ارتكب خطأن أو أكثر على التوالي، فإن الخطأ الأول هو الذي يحتسب.

١٢-٢-٣ إذا ارتكب خطأن أو أكثر من متنافسين اثنين في نفس الوقت، يتم احتساب الخطأ المزدوج ويعاد تداول الكرة.

١٣- لعب الكرة

١٣-١ ضربات الفريق

١٣-١-١ يسمح لكل فريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإرجاع الكرة فوق الشبكة.

١٣-١-٢ تشتمل ضربات الفريق هذه على الضربات المتعمدة اللاعب واللمسات غير المتعمدة للكرة أيضا.

١٣-١-٣ لا يجوز للاعب ضرب الكرة مرتين متتاليتين (ما عدا لدى الصد، القاعدة رقم ١٨-٢).

١٣-٢ اللمسات المتزامنة

١٣-٢-١ يجوز أن يلمس لاعبان الكرة في نفس اللحظة.

١٣-٢-٢ عندما يلمس زميلان الكرة في نفس الوقت يعتبر ذلك ضربتين (ما عدى لدى الصد، القاعدة رقم ١٨-٤-٢).

عندما يصل زميلان إلى الكرة ولكن يلمسها أحدهما، فإن ذلك يحتسب ضربة واحدة.

وإذا اصطدم اللاعبان فإنه لا يعتبر خطأ.

١٣-٢-٣ عندما تحدث اللمسات المتزامنة من قبل متنافسين فوق الشبكة،

ونطل الكرة في اللعب.
يحق للفريق المستقبل للكرة ثلاث ضربات أخرى، وعندما تخرج تلك الكرة "خارجا" فإنه خطأ الفريق الذي في الجهة العكسية.

لا يعتبر خطأ عندما تؤدى اللمسات المتزامنة بين متنافسين فوق الشبكة إلى "الكرة المحمولة".

١٢-٣ الضربة المساعدة:

لا يسمح للاعب داخل منطقة اللعب أن يأخذ مساعدة من زميل أو أي جسم/ عائق بغرض الوصول إلى الكرة، ومع ذلك يجوز للاعب مسك أو إيقاف زميله عندما يكون على وشك ارتكاب خطأ (لمس الشبكة أو التداخل مع المنافس... إلخ).

١٢-٤ خصائص الضربة

١٣-٤-١ يجوز أن تلمس الكرة أي جزء من الجسم.

١٣-٤-٢ يجب أن تضرب الكرة أو لا تقبض أو تقذف، ويمكن أن ترتد في أي اتجاه.

الاستثناءات:

أ) في الحركة الدفاعية للضربة الساحقة، إذ يمكن في هذه الحالة حمل الكرة للحظة من أعلى بواسطة الأصابع.

ب) عندما تؤدي اللمسات المتزامنة بواسطة متنافسين اثنين إلى "الكرة المحمولة".

١٣-٤-٣ يجوز أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم بشرط أن تحدث اللمسات في وقت واحد.

الاستثناءات:

أ) يسمح لدى الصد بلمسات متتالية (القاعدة رقم ١٨ - ٤-٢) بواسطة لاعب أو أكثر بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة.

ب) يجوز لدى الضربة الأولى للفريق ما لم تلعب من أعلى باستخدام الأصابع (باستثناء

القاعدة رقم ١٣-٤-٣) أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم على التوالي بشرط أن تحدث هذه اللمسات أثناء حركة واحدة.

١٢-٥ الأخطاء في لعب الكرة

١٢-٥-١ أربع ضربات: يضرب الفريق الكرة أربع مرات قبل إرجاعها (القاعدة رقم ١٣-١-١).

١٣-٥-٢ الضربة المساعدة: يأخذ اللاعب مساعدة من زميله أو أي جسم/ عائق بغرض الوصول إلى الكرة داخل منطقة اللعب (القاعدة رقم ١٣-٣).

١٢-٥-٣ الكرة المحمولة: إذا لم يضرب اللاعب الكرة كما (القاعدة رقم ١٣-٤-٢) باستثناء عندما يكون في حركة دفاعية لكرة الضربة الساحقة (القاعدة رقم ١٣-٤-٢أ) أو عندما تؤدي اللمسات المتزامنة بواسطة منافسين فوق الشبكة إلى "الكرة المحمولة" لبرهة وجيزة (القاعدة رقم ١٣-٤-٢ب).

١٣-٥-٤ اللمسة المزدوجة: يضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين. أو تلمس الكرة أجزاء مختلفة من جسمه على التوالي (القاعدتان رقم ١٣-١٣. ١٣-٤-٣).

١٤- الكرة عند الشبكة

١٤-١ عبور الكرة للشبكة

١٤-١-١ يجب أن تعبر الكرة المرسلة إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور (شكل رقم ٣). مجال العبور هو جزء من المستوى العمودي للشبكة ويحدد كالتالي:

أ- من الأسفل بواسطة الحافة العليا للشبكة

ب- من الجوانب بالعصي الهوائية وامتدادهما الوهمي.

ج- من الأعلى بالسقف أو عائق (إذا وجد).

١٤-١-٢ تعتبر الكرة المتجهة إلى جانب المنافس من خارج مجال العبور "خارجا" عندما تعبر بالكامل المستوى العمودي للشبكة.

١٤-١-٣ تعتبر الكرة "خارجا" عندما تعبر تماما المجال السفلي تحت الشبكة (شكل رقم ٣).

١٤-١-٤ يجوز للاعب مع ذلك أن يدخل ملعب المنافس للعب الكرة قبل أن تعبر بالكامل المجال السفلي أو خارج مجال العبور (القاعدة رقم ١٣-٥).

١٤-٢ لمس الكرة

يجوز للكرة أن تلمس الشبكة عند عبورها والقاعدة رقم ١٤-١-١ أعلاه) فيما عدا أثناء الإرسال.

١٤-٣ الكرة في الشبكة

١٤-٣-١ يجوز استعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة في حدود اللمسات الثلاث للفريق.

١٤-٣-٢ عندما تمزق الكرة عيون الشبكة أو تسقطها، يلغى تداول الكرة ويعاد.

١٥- اللاعب عند الشبكة

يجب على كل فريق أن يلعب في ملعبه ومجال لعبه، ومع ذلك، لا يجوز استعادة الكرة من وراء المنطقة الحرة.

١٥-١ الوصول وراء الشبكة

١٥-١-١ يجوز للقائم بالصد أثناء الصد لمس الكرة وراء الشبكة بشرط أن لا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للأخير (القاعدة رقم ١٨-٣).

١٥-١-٢ يسمح للاعب بتمرير يده وراء الشبكة بعد ضربته

الهجومية بشرط أن تكون لمسته قد تمت في مجال لعبه.

١٥-٢ اجتياز مجال المنافس وملعبه و/ أو منطقته الحرة

يجوز للاعب أن يدخل إلى مجال المنافس وملعبه و/ أو منطقته الحرة بشرط ألا يتداخل ذلك مع لعب المنافس.

١٥-٣ لمس الشبكة

١٥-٣-١ يمنع لمس أي جزء من الشبكة أو العصى الهوائية (الاستثناء: القاعدة رقم ١٥-٣-٤).

١٥-٣-٢ يجوز للاعب بمجرد ما يضرب الكرة أن يلمس القوائم أو الحبال، أو أي جسم آخر خارج الطول الكلي للشبكة بشرط أن لا تتداخل هذه الحركة مع اللعب.

١٥-٣-٣ لا يحتسب خطأ عندما تصطدم الكرة بالشبكة ويتتج عن ذلك لمس الشبكة للمنافس.

١٥-٣-٤ اللمسة العارضة للشعر ليست خطأ.

١٥-٤ أخطاء اللاعب عند الشبكة

١٥-٤-١ يلمس اللاعب الكرة أو المنافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس (القاعدة رقم ١٥-١-١).

١٥-٤-٢ يجتاز اللاعب مجال المنافس أو ملعبه و/ أو منطقته الحرة متداخلا مع لعب الأخير (القاعدة رقم ١٥-٢).

١٥-٤-٣ يلمس اللاعب الشبكة (القاعدة رقم ١٥-٣-١).



١٦- الإرسال

١٦-١ تعريف

الإرسال هو وضع الكرة في الملعب بواسطة اللاعب المرسل المتواجد في منطقة الإرسال الذي يضرب الكرة بيد واحدة.

١٦-٢ الإرسال الأول في الشوط

يؤدي الإرسال الأول في الشوط بواسطة الفريق المحدد بواسطة القرعة (القاعدة رقم ٨-١).

١٦-٣ ترتيب الإرسال

بعد الإرسال الأول في الشوط، يحدد اللاعب الذي سيقول بالإرسال كالتالي:

أ) عندما يفوز الفريق المرسل بتداول الكرة، يؤدي اللاعب الذي أرسل من قبل الإرسال مرة أخرى.

ب) عندما يفوز الفريق المستقبل بتداول الكرة، فإنه يكسب الحق في الإرسال وسيؤدي الإرسال اللاعب الذي لم يرسل في المرة الأخيرة.

١٦-٤ السماح بالإرسال

يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن المرسل مستحوذ على الكرة خلف خط النهاية وأن الفريقين مستعدين للعب (شكل رقم ٧، رسم ١).

١٦-٥ تنفيذ الإرسال

١٦-٥-١ يجوز للمرسل أن يتحرك بحرية داخل منطقة الإرسال ويجب عليه في لحظة ضربة الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز عدم لمس الملعب (بما في ذلك خطة النهاية) أو الأرض خارج المنطقة. لا يجوز لقدمه أن تدخل تحت الخط، يجوز للمرسل بعد ضربته أن يخطو أو ينزل خارج المنطقة أو داخل الملعب.

١٦-٥-٢ لا يعتبر خطأ عندما يتحرك الخط بسبب دفع الرمل بواسطة المرسل.

١٦-٥-٣ يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال خمس ثوان بعد صافرة الحكم الأول للإرسال.

١٦-٥-٤ يلغى الإرسال الذي يتم قبل صافرة الحكم ويعاد.

١٦-٥-٥ يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تمريرها وقبل أن تلمس سطح اللعب.

١٦-٥-٦ عندما تسقط الكرة على الأرض بعد أن تقذف أو تمرر بواسطة المرسل دون أن تلمس أو تقبض بواسطة المرسل فإن ذلك يعتبر كإرسال.

١٦-٥-٧ لا يسمح بمحاولة أخرى للإرسال.

١٦-٦ إخفاء الإرسال

يجب على زميل المرسل أن لا يمنع أي من المنافسين من خلال اخفاء الإرسال من رؤية المرسل أو مسار الكرة. ويجب عليهما التحرك جانبا بناء على طلب المنافس. (شكل رقم ٤).

١٦-٧ أخطاء الإرسال

تؤدي الأخطاء التالية إلى تغيير الإرسال، حيث أن المرسل:

أ) يخرق ترتيب الإرسال (القاعدة رقم ١٦-٣).

ب) لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة (القاعدة رقم ١٦-٥).

١٦-٨ أخطاء الإرسال بعد ضرب الكرة

بعد ضرب الكرة بصورة صحيحة، يصبح الإرسال خطأ حيث أن الكرة:

أ) تلمس لاعبا من الفريق المرسل أو تفشل في أن تعبر المستوى العمودي للشبكة.

ب) تلمس الشبكة " القاعدة رقم ١٤-٢).

ج) تذهب "خارجا" (القاعدة رقم ١١-٤).

١٧- الضربة الهجومية

١٧-١ تعريف

١٧-١-١ تعتبر كل الحركات لتوجيه الكرة في اتجاه المنافس باستثناء عند الإرسال والصد ضربات هجومية.

١٧-١-٢ تعتبر الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعر فيها الكرة تماما المستوى العمودي للشبكة أو تلمس بواسطة القائم بالصد.

١٧-١-٣ يجوز لأي لاعب القيام بضربة هجومية من أي ارتفاع، بشرط أن تكون لمسته للكرة قد تمت في مجال اللعب الخاص به. (ما عدا القاعدة رقم ١٧-٢-٤ أدناه).

١٧-٢ أخطاء الضربة الهجومية

١٧-٢-١ يضرب اللاعب الكر داخل مجال لعب الفريق المنافس (القاعدة رقم ١٥-١-٢).

١١-٢-٢ يضرب اللاعب الكرة "خارجا" (القاعدة رقم ١١-٤).

١٧-٢-٣ يكمل اللاعب الضربة الهجومية مستخدما الإسقاط باليد المفتوحة موجها للكرة بالأصابع.

١٧-٢-٤ يكمل اللاعب الضربة الهجومية على إرسال المنافس عندما تكون الكرة كلية فوق الحافة العليا للشبكة.

١٧-٢-٥ يكمل اللاعب الضربة الهجومية مستخدما تمريرة من أعلى ذات مسار غير عمودي على خط الكتفين.

١٨- الصد

الصد هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة ن المنافس وذلك بالوصول لأعلى من الحافة العليا للشبكة (شكل رقم ٥).

١٨-٢ ضربات القائم بالصد

يجوز أن تلعب الضربة الأولى بعد الصد بواسطة أي لاعب، بما في ذلك اللاعب الذي لمس الكرة عند الصد.

١٨-٣ الصد داخل مجال المنافس

يجوز للاعب في الصد وضع يديه وذراعيه وراء الشبكة بشرط أن لا تتداخل حركته مع لعب المنافس، وهكذا لا يسمح بلمس الكرة وراء الشبكة إلا بعد تنفيذ المنافس لضربة هجومية.

١٨-٤ لمسة الصد

١٨-٤-١ تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق، ويحق للفريق القائم بالصد ضربتين إضافيتين فقط بعد لمسة الصد.

١٨-٤-٢ يجوز أن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) من لاعب صد أو أكثر بشرط أن تحدث هذه اللمسات أثناء حركة واحدة، وتحتسب هذه اللمسات كضربة واحدة فقط للفريق (القاعدة رقم ١٨-٤-١ أعلاه).

١٨-٤-٣ يجوز أن تحدث هذه اللمسات بأي جزء من الجسم.

١٨-٥ أخطاء الصد

١٨-٥-١ يلمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس أما قبل أو بالتزامن مع الضربة الهجومية للمنافس (القاعدة رقم ١٨-٣، أعلاه).

١٨-٥-٢ يصد اللاعب الكرة في مجال المنافس من خارج العصى الهوائية.

١٨-٥-٣ يصد اللاعب إرسال المنافس.

١٨-٥-٤ ترسل الكرة "خارجا" من الصد.

الفصل السادس

الوقت المستقطع والتأخير

١٩- الأوقات المستقطعة

١٩-١ تعريف

الوقت المستقطع هو توقف عادي للعب ويستغرق ٣٠ ثانية.

١٩-٢ عدد الأوقات المستقطعة

يحق لكل فريق أربعة أوقات مستقطعة كحد أقصى في الشوط.

١٩-٣ طلبات الوقت المستقطع

يجوز طلب الأوقات المستقطعة بواسطة اللاعبين فقط عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل صافرة الإرسال. وذلك بإظهار إشارة اليد الدالة على الطلب (شكل رقم ٧، رسم رقم ٤)، ويجوز تعقب الأوقات المستقطعة دون الحاجة إلى استئناف اللعب.

١٩-٤ الطلبات الخاطئة

فيما دون ذلك، يكون من الخطأ طلب وقت مستقطع:

أ) أثناء تداول الكرة أو في لحظة أو بعد الصافرة للإرسال (القاعدة رقم ١٩- ٣ أعلاه).

ب) بعد استنفاد العدد المسموح به للأوقات المستقطعة (القاعدة رقم ١٩- ٢ أعلاه). يرفض أي طلب خاطئ، لا يؤثر في اللعب أو يؤخره بدون أي جزاء ما لم يتم تكراره في نفس الشوط (القاعدة رقم ٢٠ - ١ب).

٢٠- تأخيرات اللعب

٢٠-١ أنواع التأخير

يعتبر الأداء الخاطئ للفريق الذي يؤثر على استئناف اللعب تأخيرا أو يتضمن:

أ) اطالة الأوقات المستقطعة بعد أن يكون قد طلب منه استئناف اللعب.

ب) تكرار الطلب الخاطئ في نفس الشوط (القاعدة رقم ١٩- ٤).

ج) تأخير اللعب.

٢٠-٢ اجراءات التأخيرات

٢٠-٢-١ يجازى التأخير الاول للفريق في الشوط بلفت نظر للتأخير

٢٠-٢-٢ يشكل التأخير الثاني وما يليه من أي نوع لنفس الفريق في نفس الشوط خطأ. ويجازى بإنذار للتأخير: خسارة تداول الكرة.

٢١- التوقفات الاستثنائية للعب

٢١-١ الإصابة

٢١-١-١ إذا وقع حادث خطير بينما الكرة في اللعب. يجب على الحكم إيقاف اللعب فورا. يعاد بعدئذ تداول الكرة

٢١-١-٢ يعطى اللاعب المصاب مدة خمس دقائق كحد أقصى للعلاج في الشوط يجب على الحكم ان يسمح للطبيب المعتمد بدخول الملعب لمعالجة اللاعب ويحق فقط للحكم ان يسمح للاعب بمغادرة منطقة اللعب بدون جزاء بطلق الحكم الصافرة انقضاء مدة الخمس دقائق للعلاج ويطلب من اللاعب أن يستمر. يقدر اللاعب وحده في هذا الوقت ما اذا كان لائقا للعب.

اذا لم يشف اللاعب أو يرجع الى منطقة اللعب بعد انقضاء مدة العلاج. يعلن عن عدم اكتمال فريقه (القاعدتان رقم ٥-٧-٣، ٩-١)

يمكن لطبيب المنافسة والمشرف الفني أن يعترضا على رجوع اللاعب المصاب في الحالات البالغة

ملاحظة: يبدأ وقت العلاج عندما يصل الطبيب الرسمي للمنافسة الى الملعب لمعالجة اللاعب. في حالة عدم وجود طبيب فإن الوقت سوف يبدأ من اللحظة التي يسمح فيها بمدة العلاج بواسطة الحكم.

٢١-٢ التدخل الخارجي

إذا حدث أي تدخل خارجي أثناء اللعب، يوقف اللعب ويعاد تداول الكرة.

٢١-٣ التوقفات المطولة

اذا أدت ظروف طارئة إلى إيقاف المباراة، فسوف يقرر الحكم الأول والمنظم ولجنة المراقبة إذا تواجد أحدهم الإجراءات التي تتخذ لاستعادة الظروف الطبيعية.

٢١-٣-١ في حالة حدوث توقف واحد أو عدة توقفات لمدة لا تزيد في مجموعها عن ٤ ساعات يتم استئناف المباراة بنفس النتيجة المكتسبة بصرف النظر عما إذا تستمر على نفس الملعب أو على ملعب آخر.

تحتفظ الأشواط التي لعب من قبل بنتائجها.

٢١-٣-٢ في حالة حدوث توقف واحد أو عدة توقفات لمدة تزيد في مجموعها عن ٤ ساعات، تعاد المباراة بالكامل.

٢٢- تغييرات الملاعب وفترات الراحة

٢٢-١ تغييرات الملاعب

٢١-١-١ في النظام (أ)، يغير الفريقان ملعبيهما بعد كل ٥ نقاط ملعوبة.

٢١-١-٢ في النظام (ب)، يغير الفريقان ملعبيها بعد كل ٤ نقاط ملعوبة.

٢٢-٢ فترات الراحة

٢٢-٢-١ تستغرق فترة الراحة بين كل شوط (عندما يلعب أكثر من واحد) ٥ دقائق، يجري الحكم الأول أثناء هذه الفترات عملية القرعة طبقا للقاعدة رقم ٨-١.

٢٢-٢-٢ يحق للفريقين أثناء تغييرات الملاعب (القاعدة رقم ٢٢-١ أعلاه) فترة راحة مدتها ٣٠ ثانية كحد أقصى، يجوز للاعبين أثناء هذه الفترة الجلوس على كراسيهم.

استثناء: في الشوط الفاصل (الثالث) النظام ب (القاعدة رقم ٧-١-٣) لا توجد فترة للراحة أثناء تغييرات الملاعب، ويجب على الفريقين تغيير الملاعب بدون تأخير.

٢٢-٢-٣ إذا لم يتم تغيير الملعب في الوقت الصحيح فسوف يتم إجراء ذلك حالما يكتشف الخطأ.

تظل النتيجة التي تمت وقت تغيير الملعب كما هي.

الفصل السابع

سوء السلوك

٢٣- سوء السلوك

يصنف السلوك غير اللائق من عضو الفريق تجاه الحكام أو المنافسين أو زميله أو المتفرجين إلى أربعة فئات طبقا لدرجة الإساءة.

٢٣-١ الفئات

٢٣-١-١ السلوك غير الرياضي: الجدال والتهديد... إلخ.

٢٣-١-٢ السلوك غير المهذب: تصرف مناف للسلوك الحسن أو المبادئ الأخلاقية يعبر عن الاحتقار.

٢٣-١-٣ السلوك العدائي: كلمات أو إشارات جارحة ومهينة.

٢٣-١-٤ الاعتداء: اعتداء بدن أو الشروع في الاعتداء.

٢٣-١ الجزاءات

استنادا إلى درجة السلوك غير اللائق وتبعا لتقدير الحكم الأول.

فإن الجزاءات التي تطبق (يجب تدوينها على استمارة التسجيل) هي:

٢٣-٢-١ لفت نظر لسوء السلوك: لا يعطي جزاء للسلوك غير الرياضي ولكن يلفت نظر عضو الفريق المعني بعدم التكرار في نفس الشوط.

٢٣-٢-٢ إنذار لسوء السلوك: يجازى الفريق للسلوك غير المهذب بخسارة الإرسال أو تمنح نقطة إلى المنافس في حالة كون المنافس مرسلا.

٢٣-٢-٣ الطرد: يجازى السلوك غير المهذب بالطرد، ويجب على عضو الفريق المجازى بالطرد مغادرة منطقة اللعب ويعلن عن عدم اكتمال فريقهما للشوط (القاعدتان رقم ٧-٥-٣، ٩-١).

٢٣-٢-٤ عدم الأهلية: للسلوك العدواني أو الاعتداء، ويجب على اللاعب

مغـادرة منطقـة اللعـب ويعلـن عـن عـدم اكتمـال فريقه للمباراة (القاعدتان رقم ٧- ٥- ٣ - ٩٠ -١).

٢٢-٣ جدول الجزاء

يجازى تكرار سوء السلوك من نفس الشخص في نفس الشوط تصاعديا كما هـو موضـح بجـدول الجـزاء (شكل رقم ٩).

يجـوز أن يتلقـى اللاعـب إنـذار أو أكثر لسوء السلوك في الشوط.

لا يتطلب عدم الأهلية الناشئ عن السلوك العدواني أو الاعتداء وجود جزاء مسبق.

٢٢-٤ سوء السلوك قبـل وبـين الأشواط

يجازى أي سوء سلوك يحدث قبل أو بين الأشواط وفقا للشكل رقم ٩ ويطبق الجزاء في الشوط التالي.

الجـــزء الثانـــــي

SECTION II

الحكام
مسئولياتهم
والإشارات
الرسمية

THE REFEREES, THEIR RESPONSIVBIL-ITIES AND OFFICIAL SIGNALS

الفصل الثامن

هيئة التحكيم والإجراءات

٢٤- هيئة التحكيم والإجراءات

تتكون هيئة التحكيم للمباراة من الحكام التاليين:

- الحكم الأول.
- الحكم الثاني.
- المسجل.
- أربعة (اثنان) مراقبو خطوط.
- أماكنهم موضحة في الشكل رقم ٦.

٢٤-٢ الإجراءات

٢٤-٢-٢ يجوز للمحكمين الأول والثاني فقط إطلاق الصافرة أثناء المباراة.

أ) يعطي الحكم الأول الإشارة للإرسال الذي يبدأ تداول الكرة.

ب) يشير الحكمان الأول والثاني إلى نهاية تداول الكرة بشرط أن يتأكدا من أن هنالك خطأ قد ارتكب وأنهما حددا طبيعته.

٢٤-٢-٣ يجوز لهما إطلاق الصافرة أثناء توقف اللعب للتوضيح بأنهما وافقا أو رفضا طلب فريق.

٢٤-٢-٤ بعد أن يطلق الحكم الصافرة للإشارة بنهاية تداول الكرة، يجب عليهما فورا التوضيح بإشارات اليد الرسمية (القاعدة رقم ٢٩-١) عن:

أ) طبيعة الخطأ.

ب) اللاعب المخطئ.

ج) الفريق الذي سيقوم بالإرسال

٢٥- الحكم الأول

يؤدي الحكم الأول واجباته جالسا أو واقفا على منصة الحكم الموجودة عند إحدى نهايتي الشبكة، ويجب أن يكون مستوى نظره فوق الشبكة بحوالي ٥٠ سم تقريبا (شكل رقم ٦).

٢٥-٢ السلطة

٢٥-٢-١ يدير الحكم الأول المباراة من البداية وحتى النهاية وله السلطة على جميع الحكام وأعضاء الفريق.

تكون قرارات الحكم الأول نهائية خلال المباراة، وله السلطة في إلغاء قرارات الحكام الآخرين عندما يقدر أنهم مخطئين.

يجوز للحكم الأول أن يستبدل الحكام الذين لا يؤدون وظائفهم بصورة صحيحة.

٢٥-٢-٢ يشرف الحكم الأول أيضا على عمل ملتقطي الكرات.

٢٥-٢-٣ للحكم الأول السلطة في اتخاذ القرار في أي من الأمور المتعلقة باللعب بما في ذلك تلك غير الواردة في القواعد.

٢٥-٢-٤ لا يسمح الحكم الأول بأي نقاش حول قراراته، ومع ذلك يعطي الحكم الأول يطلب من اللاعب، توضيح حول تطبيق أو تفسير للقواعد التي استند إليها قراره.

عندما يختلف اللاعب مع التوضيح ويتقدم بطلب، يجب على الحكم أن يسمح للاعب بتقديم احتجاج رسمي عند نهاية المباراة.

للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب معالجة الاحتجاج أو الفصل فيه فورا بواسطة لجنة الاحتجاج بحيث لا يتسبب في تغيير جدول الدورة على أية حال.

٢٥-٢-٥ يكون الحكم الأول مسئولا قبل وأثناء المباراة عن تحديد ما إذا كانت منطقة اللعب والظروف تفي بمتطلبات اللعب.

٢٥-٣ المسئوليات

٢٥-٣-١ يقوم الحكم الأول قبل المباراة:

أ) بفحص حالة منطقة اللعب والكرة والأدوات الأخرى.

ب) بإجراء القرعة مع رئيسي الفريقين.

ج) بالإشراف على إحماء الفريقين.

٢٥-٣-١ أثناء المباراة، يكون للحكم الأول فقط سلطة.

أ) مجازاة سوء السلوك والتأخيرات.

ب) اتخاذ القرار حول:

- أخطاء المرسل.
- إخفاء الإرسال بواسطة الفريق المرسل.
- الأخطاء في لعب الكرة.
- الأخطاء فوق الشبكة وعند جزءها العلوي.

ج) الفريق الذي سيقوم بالإرسال

٢٥- الحكم الأول

يؤدي الحكم الأول واجباته جالسا أو واقفا على منصة الحكم الموجودة عند إحدى نهايتي الشبكة، ويجب أن يكون مستوى نظره فوق الشبكة بحوالي ٥٠ سم تقريبا (شكل رقم ٦).

٢٦- الحكم الثاني

٢٦-٢ السلطة

٢٦-٢-١ الحكم الثاني هو مساعد الحكم الأول، ولكن له أيضا نطاق سلطات خاصة به (القاعدة رقم ٢٦-٣ أدناه)، ويجوز أن يحل محل الحكم الأول في حالة عدم قدرة الأخير على الاستمرار في التحكيم.

٢٦-٢-٢ يجوز للحكم الثاني أيضا الإشارة بدون إطلاق الصافرة إلى أخطاء خارج نطاق اختصاصاته ولكن يجب عليه عدم الإصرار في هذه الإشارات للحكم الأول.

٢٦-٢-٣ يشرف الحكم الثاني على عمل المسجل.

٢٦-٢-٤ يسمح الحكم الثاني بالأوقات المستقطعة

وتغيـــيرات الملعـــب ويشــرف علــى مدتــها ويرفـــض الطلبـــات الخاطئة.

٢٦-٢-٥ يراجـع الحكـم الثــاني عدد الأوقات المستقطعة التي استخدمت بواسطة كـل فريـق ويبلـغ عـن الوقت المستقطع الرابـع للحكـم الأول واللاعبين المعنيين.

٢٦-٢-٦ يسـمح الحكـم الثـاني بالوقت المحـدد للعلاج في حالـة إصابـة لاعـب (القاعدة رقم ٢١-١-٢).

٢٦-٢-٧ يتـأكد الحكـم الثـاني أثنـاء المبـاراة مـن أن الكـرات لا تـزال تفـي بمتطلبات اللوائح.

٢٦-٣ المسئوليات

٢٦-٣-١ يقرر الحكـم الثاني أثنـاء المباراة ويطلـق الصافرة ويؤثر على:

أ) لمس اللاعب للجزء الأسفل من الشبكة والعصا الهوائية التي على جانب الحكم الثاني من الملعب (القاعدة رقم ١٥-٢-١).

ب) التداخل الناشئ عن الاجتياز داخل ملعب ومجـال المنافس تحـت الشبكة (القـاعدة رقـم ١٥-٢).

ج) الكرة التي تعبر الشبكة خارج مجـال العبـور أو تلمـس العصـا الهوائيـة الـتي بجانبـه مـن الملعب (القاعدة رقم ١١٤).

د) لمس الكرة لجسم خـارجي (القاعدة رقم ١١-٤).

٢٧- المسجل

٢٧-١ المكان

يؤدي المسجل واجباته جالسا على طاولة المسجل في الجهـة المقابلـة للحكـم الأول ومواجـيا لـه (شـكل رقم ٦).

٢٧-١ المسئوليات

يملأ المسجل استمارة التسجيل طبقا للقواعد وذلك بالتعاون مع الحكم الثاني.

٢٧-٢-١ يقوم المسجل قبل المباراة والشوط بتسجيل البيانات الخاصة بالمباراة والفريقين طبقا للإجراءات المعمول بها ويحصل على توقيعات رئيسي الفريقين.

٢٧-٢-٢ يقوم المسجل أثناء المباراة:

أ- بتسجيل النقاط التي أحرزت، ويتأكد من أن لوحة النتائج توضح النتيجة الصحيحة.

ب- بمراقبة ترتيب الإرسال عندما يؤدي كل لاعب إرساله في الشوط.

ج- بتوضيح ترتيب الإرسال لكل فريق وذلك بإظهار لافتة مرقمة بالرقمين ١ أو ٢ تدل على اللاعب الذي سيرسل، ويشير المسجل فورا إلى الحكمين عن أي خطأ.

د- بتسجيل الأوقات المستقطعة ويتأكد من عددها ويخطر الحكم الثاني بذلك.

هـ- بإبلاغ الحكمين عن أي طلب خاطئ للوقت طلبا المستقطع (القاعدة رقم ١٩ - ٤).

و- بالإعلان للحكمين عن الأشواط وتغيرات الملعب.

٢٧-٢-٣ يقوم المسجل عند نهاية المباراة:

أ- بتسجيل النتيجة النهائية.

ب- بتوقيع استمارة التسجيل والحصول على توقيعات رئيسي الفريقين ثم الحكام.

ج- في حالة الاحتجاج (القاعدة رقم ٦-١-٧ أ)، يكتب أو يسمح للاعب المعني بكتابة بيان على استمارة التسجيل عن الواقعة مثار الاحتجاج.

ذ) (القاعدة رقم ١١-٤).

٢٨- مراقبو الخطوط

٢٨-١ المكان

٢٨-١-١ يعتبر وجود مراقبين اثنين للخطوط إجباريا في المباريات الدولية الرسمية ويقفان عند ركني الملعب المتقابلين قطريا على بعد من ١ إلى ٢ من الركن.

ويراقب كل منهما خطي النهاية والجانب من ناحيته (شكل رقم ٦)

٢٨-١-٢ في حالة استخدام أربعة مراقبي خطوط، فإنهم يقفون في المنطقة الحرة على بعد ١ إلى ٣ أمتار من كل ركن للملعب على الامتداد الوهمي للخط الذي يراقبونه (شكل رقم ٦).

٢٨-٢ المسئوليات

٢٨-٢-١ يؤدي مراقبو الخطوط واجباتهم باستخدام رايات أبعادها (٣٠ × ٣٠ سم) كما هو موضح بالشكل رقم ٨).

أ- يشيروا على الكرة "داخل" و"خارج" عندما تسقط الكرة قريبا من خطهم (خطوطهم).

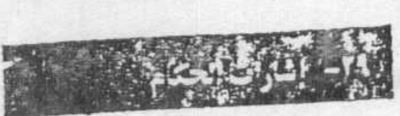
ب- يشيروا للكرات الملموسة "الخارجة" من الفريق المستقبل للكرة.

ج- يشيروا عندما تعبر الكرة الشبكة خارج مجال العبور، أو ملامستها للعصا الهوائية.. إلخ (القاعدة رقم ١٤-١-١).

يكون مراقب الخط القريب من مساء الكرة هو المسئول أساسا عن الإشارة.

د- يشير مراقبو الخطوط المسئولون عن خطوط النهاية إلى أخطاء القدم للمرسل (القاعدة رقم ١٦-٥-١).

يجب على مراقب الخط أن يكرر إشارته بناء على طلب من الحكم الأول.



٢٩- إشارات الحكام

٢٩-١ إشارات اليد للحكام (شكل رقم ٧).

يجب على الحكام ومراقبي الخطوط أن يوضحوا بإشارة اليد الرسمية طبيعة الخطأ المحتسب أو الغرض من التوقف المسموح، وذلك بالطريقة التالية:

٢٩-١-١ يحتفظ بالإشارة للحظة، وإذا تنفذت بيد واحدة، فتستخدم اليد المقابلة لجانب الفريق الذي ارتكب الخطأ أو تقدم بالطلب.

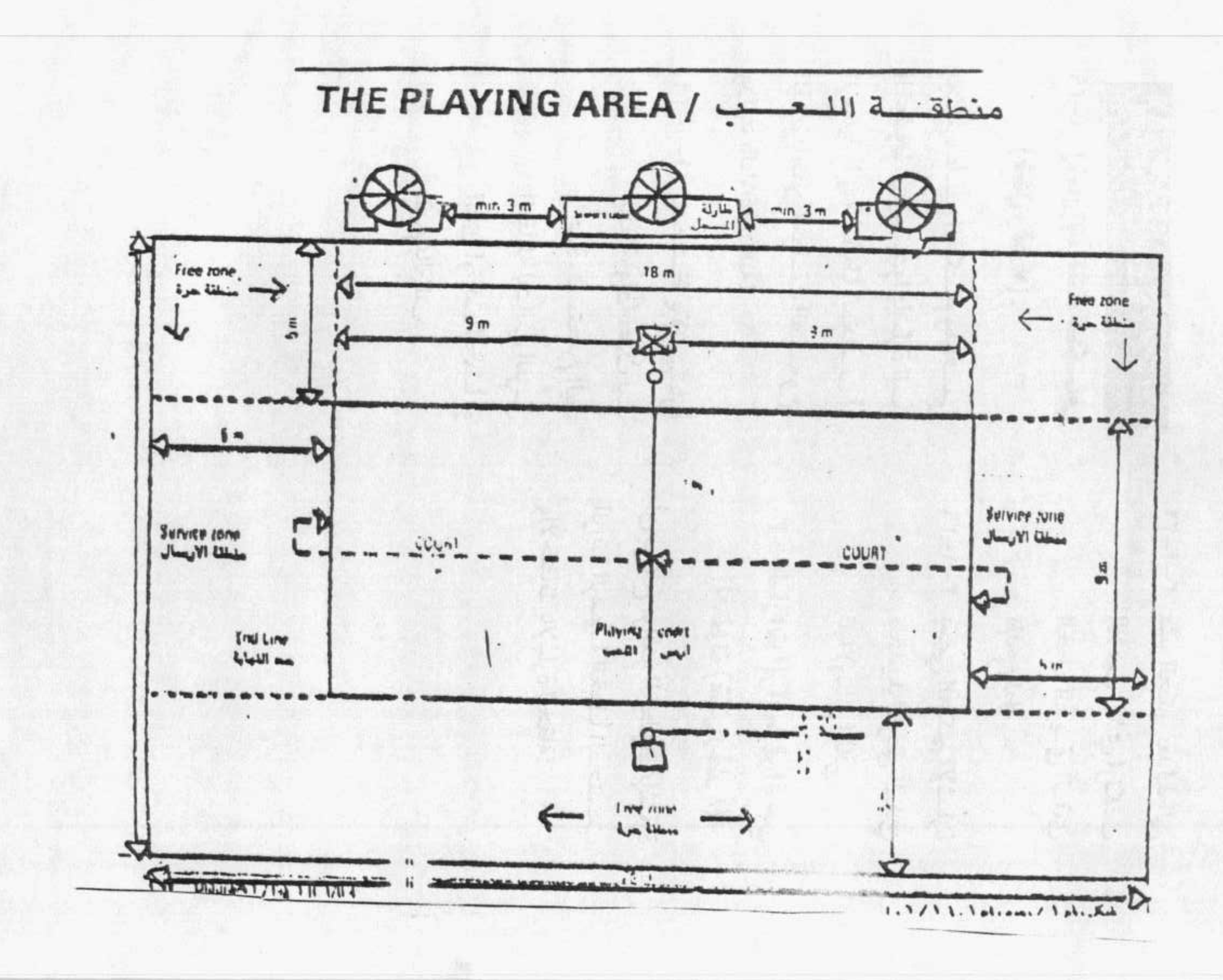
٢٩-١-٢ يشير الحكم بعدئذ إلى اللاعب الذي ارتكب الخطأ الفريق الذي تقدم بالطلب.

٢٩-١-٣ ينهي الحكم الإشارة بتحديد الفريق الذي له الإرسال الثاني

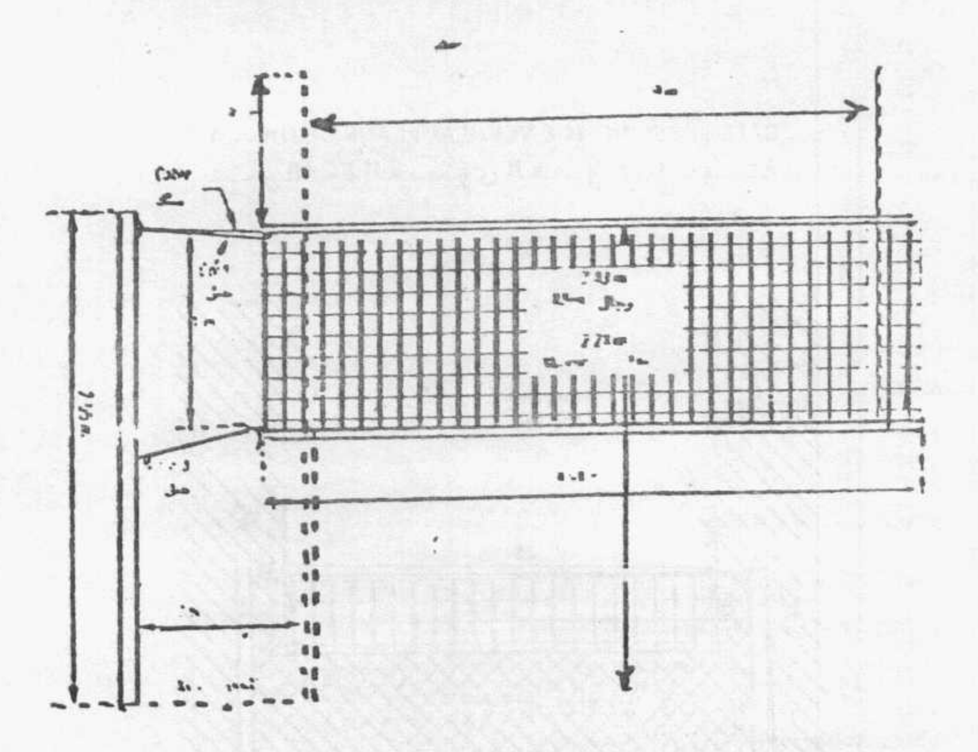
٣٠- إشارات الراية لمراقبي الخطوط (شكل رقم ٨).

أن يوضح مراقبو الخطوط بإشارة الراية الرسمية الخطأ المحتسب والاحتفاظ بالإشارة للحظة.

THE PLAYING AREA / منطقـــة اللـــعـــب



DESIGN OF THE NET / تصميم الشبكة



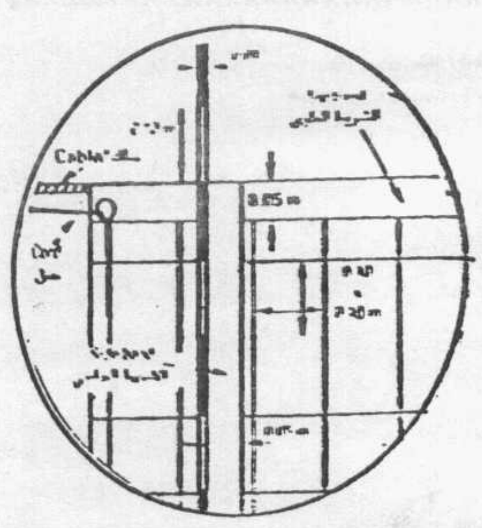


Diagram 2 (Fig. 2)

BALL CROSSING THE VERTICAL PLANE OF THE NET

عبور الكرة للمستوى العمودي للشبكة

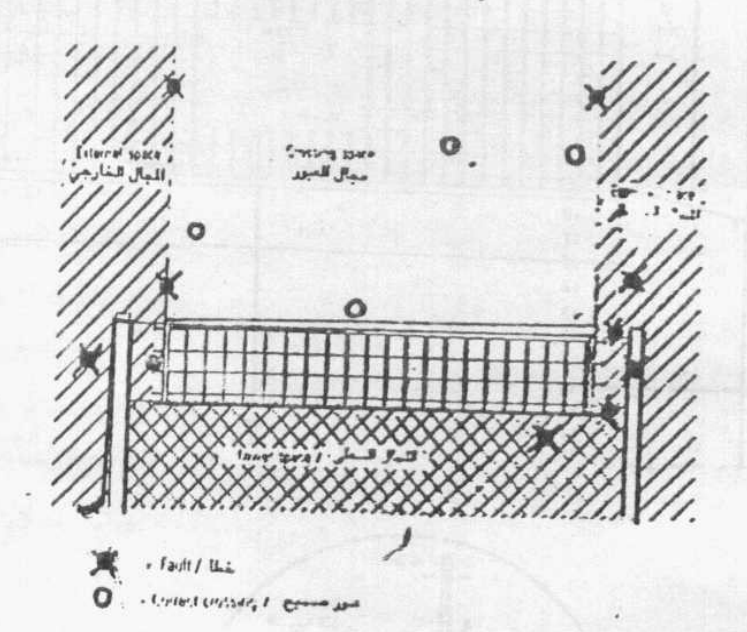
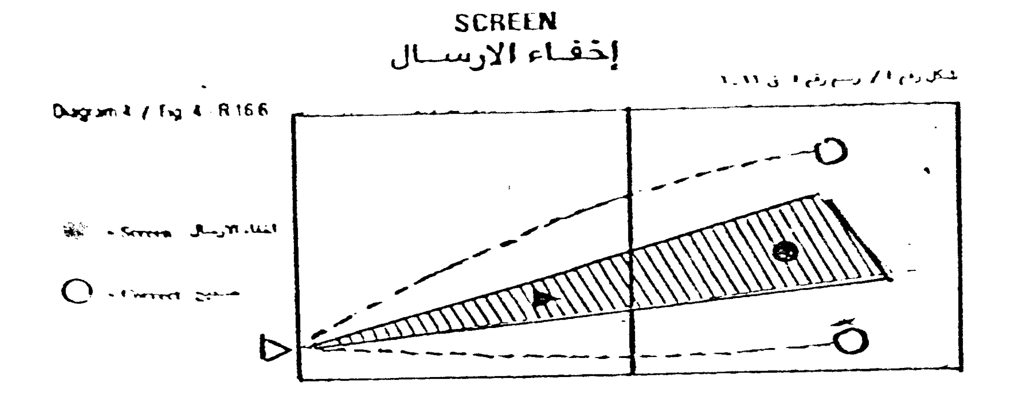
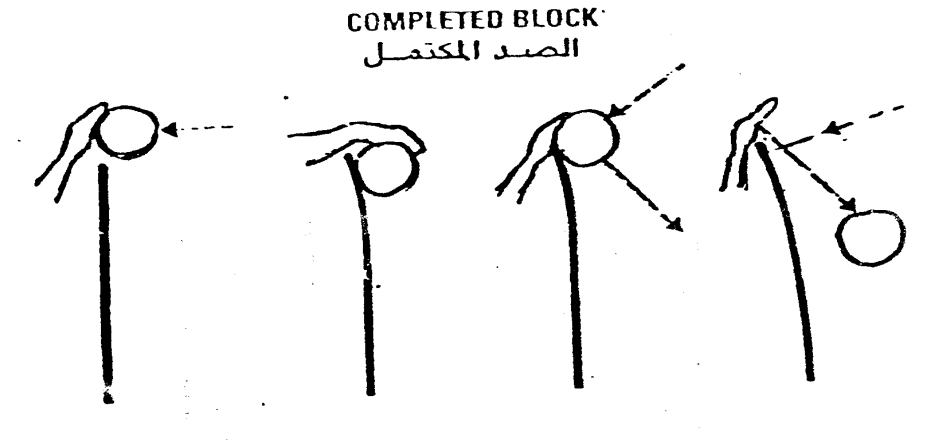


Diagram 3 / Fig. 3





Ball above the net — الكرة فوق الشبكة

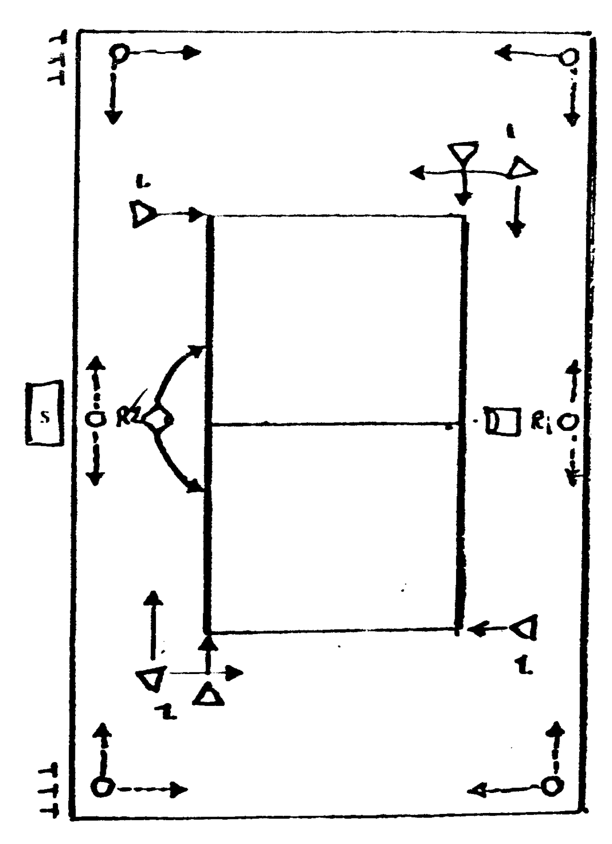
Ball lower than the top of the net — الكرة أسفل من قمة الشبكة

Ball touches the net — الكرة تلمس الشبكة

Ball bounces off the net — الكرة ترتد من الشبكة

Diagram 5 / Fig 5 R11

LOCATION OF THE REFEREEING CORPS AND THI
مكان هيئة التحكيم ومساعديهم



R1 = First referee / الحكم الأول
R2 = Second referee / الحكم الثاني
S = Scorer / المسجل
L = Linesjudge . مراقب الخط
O = Ball retrievers / ملتقطو الكرة
⊢ = Sand Levelers/ مسويو الرمل

MISCONDUCT SANCTION SCALE

Categories	Times	Sanction	Cards to Show	Consequence
1 Unsportsmanlike conduct	First	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Loss of [illegible]
2 Rude contact	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Loss of [illegible]
3 Offensive contact	First	[illegible]	[illegible]	Expulsion from the playing area for the match
4 Aggression	First	[illegible]	[illegible]	Expulsion from the playing area for the match

Diagram 5 Fig 5 R 23

جدول جزاء سوء السلوك

الفئات	المرات	الجزاء	البطاقات التي تظهر	التبعات
١. السلوك غير الرياضي	الأولى	تحذير	صفراء	[illegible] لا جزاء
	الثانية وما يليها	الجزاء	حمراء	خسارة تداول الكرة
٢. السلوك [illegible]	الأولى وما يليها	الجزاء	حمراء	خسارة تداول الكرة
٣. السلوك العدواني	الأولى	[illegible]	[illegible]	الطرد من منطقة اللعب للمباراة
٤. الاعتداء	الأولى	[illegible]	[illegible]	الطرد من منطقة اللعب للمباراة

شكل رقم ٩ / رسم رقم ٩ القاعدة رقم ٢٣

Diagram 7, 1 to 5

إشارات الحكم الرسمية الأول والثاني

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by		إشارات اليد التي تؤدي بواسطة
	First referee	F	الحكم الأول
	Second referee	S	الحكم الثاني
Authorisation to serve R. 16.4	F Move the hand to indicate the direction of service	1	الفريق لوجهه الإرسال حركة اليد لتوضيح اتجاه الإرسال
Team to serve R. 7.3 R. 24.2.3.c	F S Extend the arm to the side of team that will serve	2	الفريق الذي يرسل مد الذراع إلى جانب الفريق الذي سيرسل
Change of courts R. 22.1	F S Raise the forearms front and back and twist them around the body	3	تغيير الملعب أرفع الساعدين أماماً وخلفاً ولفهما حول الجسم
Time - out R. 19.3	F S Place the palm of one hand over the fingers of the other, held vertically (forming a T).	4	وقت مستقطع ضع راحة إحدى اليدين على أصابع اليد الأخرى بوضع رأسي (مشكلاً حرف T)
Delay warning R. 20.2.1 Delay penalty	F Point the wrist with yellow (warning) or red (penalty) card.	5	لفت نظر - التأخير إشر للرسغ بالبطاقة الصفراء (لفت نظر) أو بالحمراء (إنذار)

REFEREES' OFFICIAL HAND SIGNALS

Diagram 7 (6 to 10)

إشارات اليد الرسمية للحكام

شكل رقم ٧ من ٦ إلى ١٠

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by: First referee F / Second referee S		إشارات اليد التي تؤدي بواسطة: الحكم الأول F / الحكم الثاني S	الحالات التي يشار إليها
Misconduct warning R 23.2.1 y R.23.2.2	F — Show a yellow card for warning and a red card for penalty	6	اظهر بطاقة صفراء للفت النظر وبطاقة حمراء للإنذار	لفت نظر لسوء السلوك ق ٢٣ ـ ٢ ـ ١ أو إنذار لسوء السلوك ق ٢٣ ـ ٢ ـ ٢
Expulsion R. 23.2.3	F — Show both cards together for expulsion	7	اظهر البطاقتين معاً للطرد	الطرد ق ٢٣ ـ ٢ ـ ٣
Disqualification R. 23.2.4	F — Show both cards separately for disqualification	8	اظهر كلتا البطاقتين منفصلتين لعدم الأهلية	عدم الأهلية ق ٢٣ ـ ٢ ـ ٤
End of set (or match) R. 7.1 R. 7.2	F S — Cross the forearms in front of the chest, hands open.	9	اجعل الساعدين متقاطعين أمام الصدر واليدين مفتوحتين	نهاية الشوط (أو المباراة) ق ٧ ـ ١ ق ٧ ـ ٢
Ball not tossed or released at the service hit. R.16.5.4	F — Lift the extended arm, the palm of the hand facing upwards	10	ارفع الذراع الممدودة وراحة اليد متجهة إلى أعلى	لم تقذف الكرة أو تحرر عند ضربة الإرسال ق ١٦ ـ ٥ ـ ٤

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by		إشارات اليد التي تؤدى بواسطة
	First referee	F	الحكم الأول
	Second referee	S	الحكم الثاني
Delay in service	F	11	التأخير
R.15.5.3	Raise five (or three) fingers, spread open		أرفع خمسة أصابع (أو ثلاثة) مفرودة ومفتوحة
Screening	F S	12	إخفاء الإرسال
R.16.6	Raise both arms vertically, palms forward		أرفع كلا الذراعين رأسياً وراحتا اليدين للأمام
Ball touched	F S	13	الكره ملموسة
	Brush with the palm of one hand the fingers of the other, held vertically.		إمسح براحة اليد أصابع اليد الأخرى بوضع رأسي
Ball "in"	F S	14	الكره للداخل
R. 11.3	Point the arm and fingers towards the floor		أشر بالذراع والأصابع نحو الأرض
Ball "out"	F S	15	الكرة خارج
	Raise the forearms vertically, hands open, palms towards the body		ارفع الساعدين رأسياً واليدين مفتوحتين وراحتيهما نحو الجسم

REFEREES' OFFICIAL HAND SIGNALS
Diagram 7, 16 to 20

إشارات اليد الرسمية للحكام
شكل رقم ٧ ـ من ١٦ إلى ٢٠

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by	No.	إشارات اليد التي تؤدى بواسطة	الحالات التي يشار اليها
	First referee F / Second referee S		الحكم الأول F / الحكم الثاني S	
Held ball R 15.5.3	F Slowly lift the forearm palm of the hand facing upwards	16	ارفع الساعد ببطء وراحة اليد مواجهة للأعلى	كرة محمولة ق ١٥ ـ ٥ ـ ٣
Double contact R.13.5.4	F S Raise two fingers spread open.	17	أرفع اصبعين مفرودين ومفتوحين	اللمسة المزدوجة ق ١٣ ـ ٥ ـ ٤
Four hits R.13.5.1	F S Raise four fingers spread open.	18	أرفع أربعة أصابع مفرودة ومفتوحة	اربع ضربات ق ١٣ ـ ٥ ـ ١
Net touched by a player or a served ball R15.4.3 R.16.8.b	F S Touch the top of the net or its side, according to the fault.	19	المس أعلى الشبكة أو جانبها تبعاً للخطأ	تلمس الشبكة بواسطة لاعب أو كرة الإرسال ق ١٥ ـ ٤ ـ ٣ ق ١٦ ـ ٨ ـ ب
Reaching beyond the net	F Place a hand above the net, palm facing downwards	20	ضع اليد فوق الشبكة وراحتها مواجهة للأسفل	الوصول وراء الشبكة ق ١٥ ـ ٤ ـ ١